

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**EVA WINDRIASARI
NPM : 1411080044**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2018**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**EVA WINDRIASARI
NPM : 1411080044**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H/2018**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG

Oleh
EVA WINDRIASARI

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum. Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara bisa dilihat dari ciri-ciri detak jantung yang semakin cepat, suara menjadi gemetar, kaki menjadi gemetar, sulit untuk mengingat materi ketika harus berbicara, dan merasa malu ketika harus berbicara. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka seorang guru tidak hanya memberikan arahan ataupun ceramah. Tetapi, seorang guru perlu memberikan teladan yang memungkinkan siswa untuk belajar mengenai hal-hal yang tidak bisa dipelajari hanya melalui proses ceramah. Salah satu teladan yang bisa diterapkan dalam permasalahan tersebut yaitu dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi sistematis* merupakan salah satu teknik untuk membantu peserta didik dalam menurunkan kecemasannya.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *Quasi Eksperimental Design* dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh teknik *desensitisasi sistematis* untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung kelompok eksperimen lebih besar dari pada z tabel yaitu sebesar $2,670 > 1,96$ dan juga nilai signifikan $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat juga nilai rata-rata *posttest* yang menurun dari pada nilai *pretest* ($37,33 < 82,55$). Dan juga dapat dilihat dari tingkat persentase pada kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan menjadi kategori sedang dan rendah setelah di berikan perlakuan dan sebelum diberi perlakuan ($77,7\% < 100\%$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci : *Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Berbicara*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul : PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA
DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN
PELAJARAN 2018/2019**

Nama : Eva Windriasari
NPM : 1411080044
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Deden Makbuloh, M.Pd
NIP. 197305032001121001

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *DESENSITISASI SISTEMATIS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019”**, disusun oleh Eva Windriasari NPM 1411080044 Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Rabu/05 Desember 2018.

TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag (.....)

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog (.....)

Pembahas Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Deden Makbuloh, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٦﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٣٧﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ
الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴿٣٨﴾ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ﴿٣٩﴾

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna. Dan bahwasanya kepada Tuhanmulah kesudahan (segala sesuatu)”. (QS. An-Najm : 39-42)¹



¹ Departemen Agama RI, “*Al-Quran dan Terjemahannya*,” Bandung : Di Ponorogo 2005, h. 527.

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, rasa syukur ini kepada Allah SWT dari lubuk hati yang paling dalam. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang saya sayangi, dan yang selalu ada untuk menyemangati saya dalam memperjuangkan masa depan, yaitu:

1. Kedua orang tua saya yang paling saya cintai dan sayangi yaitu Ayahanda Purnomo dan Ibunda Nurmik yang telah merawat, mendidik dan membesarkan saya, serta tidak henti-hentinya memberikan doa dan dukungannya kepada saya baik dukungan moral ataupun dukungan material.
2. Adik kandungku yang tersayang yaitu Cantika Nur Azahra yang juga memberikan dukungannya dan inspirasi untuk saya.
3. Sahabat-sahabat seperjuanganku yang turut mendukungku dan membantu saya, yaitu Annis Waatul Fitri, Deviana, Dita Putri Larasati, Eka Nuryanti, dan Fidia Fitri Ade Pratiwi.
4. Semua teman-teman angkatan BK Kelas A yang namanya tidak bisa disebutkan satu-persatu.
5. Sahabat SMA ku yang juga ikut memberikan dukungan dan motivasinya yaitu Ayu Ervita, Depi Karlina, dan Irsa Oktaviani.
6. Dan Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik lagi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Eva Windriasari dilahirkan di Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 01 Maret 1996. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara yang merupakan anak dari Bapak Purnomo dan Ibu Nurmik. Penulis memulai pendidikan di TK Bratasena Adiwarna, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2001 sampai dengan tahun 2002, lalu penulis melanjutkan pendidikan di SDN 1 Bratasena Adiwarna, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2002 sampai dengan tahun 2008, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Dente Teladas, Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2008 sampai dengan tahun 2011, kemudian melanjutkan kembali pendidikan di SMAN 1 Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2011 sampai dengan tahun 2014.

Pada tahun 2014 melalui jalur undangan penulis terdaftar sebagai Mahasiswi di IAIN Raden Intan Lampung yang kini telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan Progam Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Kemudian pada tahun 2017 penulis mengikuti Progam Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tarahan Kecamatan Katibung Kabupaten Lampung Selatan. Kemudian pada tahun yang sama mengikuti Progam Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Perintis 2 Bandar Lampung .

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunianya yang dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi ini disusun guna memenuhi dan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekeliruan, hal ini semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mempunyai banyak harapan semoga skripsi ini dapat menjadi alat penunjang dan ilmu pengetahuan bagi penulis dan pembaca umumnya.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S.Psi, MA, Ed.D selaku Ketua Jurusan dan Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Deden Makbuloh, M.Ag selaku pembimbing I dan Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing II saya yang telah banyak membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
5. Kepala Sekolah dan Seluruh Dewan Guru SMA Negeri 3 Bandar Lampung, yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya penelitian untuk memperoleh data skripsi ini.
6. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

Juga kepada yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, mereka yang telah banyak meluangkan waktu dan pemikirannya demi terselesainya proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga apa yang telah diberikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala yang berkah untuk mereka serta kepada Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan kami dan atas kemudahan yang telah mereka berikan untuk penulis pribadi “*Dzakalloha khairan Katsir*”. AmiinYaRobbal’alamin.

Bandar Lampung, 18 September 2018
Penulis,

Eva Windriasari
NPM.1411080044

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	1
ABSTRAK	ii
HALAMAN PESETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok	
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	13
2. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok	16
3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	20
4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	22
5. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	23
B. Kecemasan Berbicara	
1. Pengertian Kecemasan Berbicara	26
2. Gejala Kecemasan	28
3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara	30

4. Komponen Kecemasan Berbicara	33
C. Desensitisasi Sistematis	
1. Pengertian <i>Desensitisasi Sistematis</i>	34
2. Teknik Utama <i>Desensitisasi Sistematis</i> Dalam Konseling <i>Behavioral</i>	35
3. Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i> Dalam Konseling <i>Behavioral</i>	37
D. Penelitian Yang Relevan	40
E. Kerangka Berfikir.....	41
F. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	44
B. Jenis Penelitian.....	44
C. Desain Penelitian.....	45
D. Variabel Penelitian	46
E. Definisi Operasional.....	47
F. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi	48
2. Sampel	48
G. Teknik Pengumpulan Data	
1. Observasi	49
2. Wawancara	49
3. Angket	50
H. Pengembangan Instrumen Penelitian	51
I. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	
1. Validitas	54
2. Reliabilitas	56
J. Teknik Analisis Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Deskripsi *Pretest*..... 58
2. Pelaksanaan Penelitian 62
3. Data Deskripsi *Posttest* 69
4. Uji Hipotesis Wilcoxon..... 71

B. Pembahasan..... 81

C. Keterbatasan Penelitian..... 84

BAB V SIMPULAN DAN HASIL

A. Kesimpulan..... 85

B. Saran..... 86

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Indikator Kecemasan Berbicara Peserta Didik	8
2 Siswa Yang Mengalami Kecemasan Ketika Berbicara.....	9
3 Definisi Operasional.....	47
4 Tabel Rencana Pemberian Alternarif Jawaban	51
5 Kriteria Kecemasan Berbicara	52
6 Kisis-kisi pengembangan instrumen	53
7 Uji Validitas	56
8 Hasil Validitas.....	56
9 Uji Reabilitas.....	57
10 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	60
11 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	61
12 Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen.....	68
13 Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol	68
14 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	69
15 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	70
16 Uji Wilkason Kelas Eksperimen.....	72
17 Uji Wilkason Kelas Kontrol	75
18 Deskripsi Data Kelas Eksperimen.....	79
19 Deskripsi Data Kelas Kontrol	79
20 Deskripsi Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	80
21 Tingkat Presentase Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagan Kerangka Teoritis	42
2 Pola <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	45
3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	60
4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	61
5 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	70
6 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	71
7 Kurva Kelas Eksperimen	74
8 Kurva Kelas Kontrol	78
9 Grafik Penurunan Kecemasan Berbicara	81



DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kecemasan Berbicara
2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
3. Pedoman Wawancara
4. Surat Balasan Penelitian
5. Data *Pretest* dan *Posttest*
6. Lembar Keterangan Validasi
7. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen
8. Tabel z
9. Tabel r
10. Data Absensi Kelas X IPS 1 dan X IPS 2
11. Kartu Bimbingan Skripsi
12. Lembar Pengesahan Proposal
13. Dokumentasi Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang berupaya membudayakan subjek didik untuk menjadi sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas sangat mempengaruhi bagi kelangsungan hidup manusia. Melalui pendidikan manusia akan dapat memaknai hidupnya dan bersaing dalam era globalisasi.¹ Pemerintah merumuskan dalam undang-undang republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan itu dilakukan agar mendapat tujuan yang diharapkan bersama yaitu :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (pasal 3 UU RI No 20/2003).²

¹ Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C Smp Negeri 3 Singaraja,” Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling 2 (2014): h. 2.

² Febbyanti, F. A, “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro,” Skripsi (2012): h. 2-3.

Pemerintah merumuskan dalam Permendikbud No 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling yang menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling itu dilakukan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu:

“Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/Konseli untuk mencapai kemandirian atau kemampuan hidupnya” (pasal 1 UU RI No 111/2014).³

Dengan demikian, pendidikan BK diharapkan mampu untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu sehingga individu dapat berkembang secara optimal. Dan untuk mencapai perkembangan secara optimal, maka peserta didik memerlukan ilmu dalam menjalankan kehidupannya.

Dalam Islam diwajibkan untuk menuntut ilmu bagi setiap muslim. Mencari ilmu itu hukumnya wajib dalam Islam, terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat. Disamping diwajibkan untuk menuntut ilmu, dalam agama Islam juga memberikan pelajaran kepada umat Islam tentang pentingnya pendidikan untuk kemuliaan hidup. Pendidikan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri kepada

Allah SWT, dan lebih mulia dari makhluk ciptaan-Nya karena pendidikan merupakan usaha manusia untuk membina kepribadiannya. Hal ini terdapat dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 27, yaitu:

³ Edris Zamroni, S. R, “Bimbingan Dan Konseling Berbasis PERMENDIKBUD No 111 tahun 2014,” *Jurnal Konseling Gusjigang* 1(2015): h. 3.

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ

Artinya : “Orang-orang kafir berkata :”Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?” Katakanlah: “Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa saja yang dia dikehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya”. (Qs.Ar-Ra’d:27).⁴

Ayat ini menunjukkan agar manusia selalu mendidik dirinya maupun orang lain. Nabi Muhammad SAW memerintahkan seorang muslim untuk menyebarkan atau menyampaikan Agama Islam yang diketahuinya, walaupun satu ayat saja yang hanya dipahaminya. Dengan demikian nasihat agama itu diibaratkan bimbingan dalam pandangan psikologi.

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya. Komunikasi dalam kehidupan menjadi jembatan untuk mengantar kita pada berbagai kebutuhan, karena itu komunikasi merupakan bagian dari kehidupan. Dalam keseharian, kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi dari pada aktivitas yang lainnya, dapat dipastikan bahwa kita berkomunikasi hampir disemua

⁴ Departemen Agama RI, “Al-Quran dan Terjemahannya,” Bandung : Di Ponogoro 2005, h. 252.

aspek kehidupan. Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain.⁵

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan peserta didik mengalami kecemasan menjelang ujian, peserta didik juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

McCroskey menyatakan peserta didik dituntut untuk mampu berbicara di depan umum. Bertanya kepada guru, mempresentasikan tugas, melakukan diskusi kelompok, ketiga kegiatan tersebut menuntut peserta didik untuk berbicara di depan umum. Ketika peserta didik merasa cemas saat melakukan kegiatan-kegiatan saat proses belajar berlangsung dapat dikatakan peserta didik tersebut mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang merupakan salah satu bentuk dari hambatan komunikasi.⁶

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan umum.

⁵ Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 3 Singaraja," Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling 2 (2014): h. 2.

⁶ Setianingrum Ari Agustina, & dkk, "Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Mahasiswa FKIP Unila," Jurnal FKIP UNILA (2013): h. 2.

Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tekanan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu. Menurut Burns, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dalam pikiran individu yang mengalami cemas.⁷

Rogers membagi komponen kecemasan berbicara di muka umum menjadi tiga, yaitu:

1. komponen fisik, proses mental atau kognitif, dan emosional. Komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, seperti detak jantung yang semakin cepat, nafas menjadi sesak, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat, tangan dingin dan sebagainya.
2. Komponen proses mental atau kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berpikir jernih saat berada dalam situasi presentasi, seperti kesulitan untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting.
3. Komponen emosional merupakan reaksi emosi yang menyertai kecemasan, adanya rasa tidak mampu, tidak berdaya dalam menghadapi situasi berbicara, dan malu setelah berakhirnya pembicaraan.⁸

Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik maka Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis*

⁷ Triantoro Safaria, Nofirans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*," Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012, h. 50.

⁸ Reni Susanti, Sri Supriyanti, "*Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*," Jurnal Psikologi 9 (2013), h. 120.

diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan peserta didik dalam proses pembelajaran ketika berbicara. Karena pada dasarnya kecemasan peserta didik terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi pembelajaran sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Dalam hal ini, dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian model konseling tersebut dalam upaya meminimalisasi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi pembelajaran ketika berbicara.

Konseling *Behavioral* merupakan suatu metode dengan mempelajari tingkah laku tidak adaptif melalui proses belajar yang normal. Tingkah laku tersusun dari respon kognitif, motorik, dan emosional yang dipandang sebagai respon terhadap stimulus eksternal dan internal dengan tujuan untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin. Respon kognitif adalah respon individu melibatkan perubahan dalam kemampuan pola pikir, kemahiran berbahasa, dan pengetahuan dari lingkungan. Sedangkan respon motorik adalah respon individu yang melibatkan kemampuan gerak tubuh dan refleks pada bagian tubuh, misalnya, kaki, tangan, kepala, bahu dan pundak. Sedangkan yang dimaksud dengan respon emosional adalah respon individu yang melibatkan kemampuan emosional dalam menerima dan menghadapi masalah seperti : cemas, takut, gugup, sedih dan sebagainya.

Desensitisasi Sistematis, penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam *desensitisasi*

sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.⁹

Dengan adanya teknik *desentisasi sistematis* diharapkan dapat membantu peserta didik agar tidak mengalami kecemasan ketika berbicara. Tahap pertama yang dilakukan penulis sebelum pelaksanaan penelitian adalah melakukan observasi dan wawancara. Alasan penulis melakukan observasi yaitu agar peneliti dapat melihat secara langsung perilaku kecemasan yang muncul pada peserta didik. Sedangkan penggunaan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk mendapatkan tambahan informasi bagi peneliti yang digunakan sebagai data awal yang akan digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA N 3 Bandar Lampung menyatakan bahwasannya teknik *desensitisasi sistematis* sudah pernah digunakan dalam menangani permasalahan kecemasan berbicara, namun pelaksanaan teknik tersebut belumlah maksimal. Untuk itu peneliti

⁹ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastri, "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 Smp Negeri 2 Sawan," Ejournal Undiksha (2012): h. 3- 4.

mengambil teknik ini yang selanjutnya akan di terapkan kembali di SMA N 3 Bandar Lampung.

Peserta didik yang cemas saat berbicara terdapat pada kelas X yang memiliki ciri-ciri seperti yang ada pada tabel di bawah ini :

Tabel 1
Indikator Kecemasan Berbicara Peserta Didik

Variabel	Aspek	Indikator
Kecemasan berbicara	1. Fisik	1. Detak jantung berdetak semakin cepat 2. Suara yang gemetar 3. Anggota tubuh gemetar
	2. Mental	1. Sulit mengingat tiba-tiba 2. Lupa apa yang harus dibicarakan 3. Sering mengulang kata-kata
	3. Emosional	1. Rasa tidak mampu 2. Rasa malu

Sumber: Teori Rogers Berdasarkan Kecemasan Berbicara.¹⁰

Berdasarkan indikator yang sudah dijelaskan dalam tabel 1 maka didapatkan data peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

¹⁰ Reni Susanti, Sri Supriyanti, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi 9 (2013), h. 120.

Tabel 2
Peserta didik Yang Mengalami Kecemasan Berbicara di SMA Negeri 3
Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

No	Aspek	Permasalahan	Keterangan	
			Inisial nama	Jumlah
1.	Fisik	Detak jantung berdetak semakin cepat (saat berbicara)	Konseli 1 Konseli 2 Konseli 3	3
		Suara yang gemetar (saat berbicara)	Konseli 4 Konseli 5 Konseli 6	3
		Anggota tubuh gemetar (saat berbicara)	Konseli 7	1
2.	Mental	Sulit mengingat tiba-tiba (saat berbicara)	Konseli 8 Konseli 9	2
		Sering mengulang kata-kata (saat berbicara)	Konseli 10 Konseli 11	2
		Lupa apa yang harus dibicarakan (saat berbicara)	Konseli 12 Konseli 13	2
3.	Emosional	Rasa tidak mampu (saat berbicara)	Konseli 14 Konseli 15	2
		Rasa malu (saat berbicara)	Konseli 16 Konseli 17 Konseli 18	3
Jumlah			18	

Sumber : Hasil penyebaran angket pada tanggal 28 Maret 2018

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel diatas maka dapat diketahui bahwasannya terdapat peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang terindikasi mengalami kecemasan berbicara. Kecemasan berbicara yang dialami peserta didik harus segera diatasi, karena apabila permasalahan tersebut terus-menerus dibiarkan maka hal ini dapat mengganggu proses pembelajaran peserta

didik. Untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis akan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas penulis akan meneliti tentang Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Karena dengan teknik *desensitisasi sistematis* diharapkan mampu mampu mengurangi kecemasan berbicara yang dialami peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Terdapat beberapa gejala permasalahan terkait dengan kecemasan berbicara pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung sebagai berikut:

1. Terindikasi 3 peserta didik mengalami detak jantung yang semakin cepat saat berbicara.
2. Terindikasi 3 peserta didik mengalami suara yang gemetar saat berbicara.
3. Terindikasi 1 peserta didik mengalami anggota tubuh gemetar saat berbicara.
4. Terindikasi 2 peserta didik sulit mengingat tiba-tiba saat berbicara.
5. Terindikasi 2 peserta didik sering mengulang kata-kata saat berbicara.
6. Terindikasi 2 peserta didik lupa apa yang harus dibicarakan saat berbicara.
7. Terindikasi 2 peserta didik merasa tidak mampu saat berbicara.
8. Terindikasi 3 peserta didik merasa malu saat berbicara.

Demikianlah identifikasi yang dapat penulis uraikan berdasarkan latar belakang masalah yang ada

C. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengungkapkan rumusan masalah “Adakah Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai penulis digolongkan menjadi dua, yakni:

1. Tujuan Umum

Untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah teknik *desensitisasi sistematis* dapat mengurangi kecemasan berbicara peserta didik.

- b. Untuk mengetahui tingkat penurunan kecemasan berbicara peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya penggunaan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan peserta didik ketika berbicara.

2. Secara Praktis

1. Kecemasan peserta didik dapat dikurangi dengan teknik *desensitisasi sistematis*.
2. Menambah pengetahuan guru Bimbingan dan Konseling mengenai teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Strategi lain dalam melaksanakan layanan dasar bimbingan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada peserta didik. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.¹

Layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan.² Suasana yang dibuat secara kelompok diharapkan semua anggota yang ada dalam kelompok tersebut mendapatkan informasi baru yang berasal dari setiap anggota-anggotanya sehingga setiap anggota dapat mengembangkan kemampuan dirinya masing-masing. Karena setiap anggota diberi kesempatan untuk

¹ Laila Maharani, Muhammad Mansur, "Efektifitas Konseling Pusi Sebagai Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMPN 24 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016" Jurnal Bimbingan dan Konseling 2 (2016): h. 205

² Irawan, E, "Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja," Jurnal Bimbingan Dan Konseling 2 (2013): h. 4.

mengungkapkan pendapatnya, mengungkapkan tanggapannya sehingga didalamnya akan terjadi reaksi-reaksi yang akan menimbulkan dinamika kelompok yang akan menimbulkan kemanfaatan bagi setiap anggotanya.

Bimbingan kelompok mempunyai manfaat yang besar bagi individu, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menggali dan mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki individu. Bimbingan kelompok sangat tepat bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keragu-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya. Dalam kegiatan kelompok, konseli dapat menyadari bahwa dia bukan satu-satunya orang yang memiliki masalah atau kesulitan. Konseli dapat menyadari pula bahwa kadang-kadang kesulitan orang lain bahkan lebih berat daripada kesulitannya sendiri.³ Jadi dalam bimbingan kelompok perlu sekali setiap anggotanya di berikan kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya, untuk menyampaikan tanggapannya sehingga dari hal tersebut dapat tercipta suatu dinamika kelompok

Berkaitan dengan pengertian bimbingan kelompok, Asmani menyatakan bahwa, layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (klien), secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok, memperoleh bahan-bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing), membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik)

³ Lestari, I, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulasi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa," Jurnal Bimbingan Konseling 2 (2012): h. 90.

tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan mereka sehari-hari, dan atau untuk pengembangan kemampuan sosial, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar.⁴

Pendapat tersebut memiliki maksud yaitu, bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya melibatkan beberapa individu peserta didik (klien) untuk membahas permasalahan yang sudah ditetapkan oleh guru pembimbing. Permasalahan yang dibahas dalam bimbingan kelompok bermanfaat untuk memahami diri, serta mengembangkan kemampuan sosial individu sehingga individu dapat memahami diri secara baik dan berhubungan sosial secara tepat dengan orang lain.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Menurut Gazda bimbingan kelompok di sekolah adalah kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.⁵

⁴ Drajat Edy Kurniawan, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 2, h. 54.

⁵ Erman Amti, Prayitno, "Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling," Jakarta : Rineka Cipta, 2013, h. 310.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dalam waktu bersamaan dalam rangka membahas beberapa hal yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan sebagai bentuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

2. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Asas adalah landasan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling. Terdapat 12 asas dalam Bimbingan dan Konseling, yaitu :

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselo tidak boleh di sampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilakukan , maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama penerima bimbingan klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang asas kerahasiaan dengan baik, maka hilanglah kepercayaan klien, sehingga akibatnya pelayanan bimbingan tidak dapat tempat di hati klien.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta dan data.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, namun diharapkan masing-masing pihak bersedia untuk membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal yang menyangkut masa lalu atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan, pembahasan tersebut adalah latar belakang ataupun latar depan dari masalah yang akan dihadapi sekarang

e. Asas Kemandirian

Pelayanan Bimbingan dan Konseling bertujuan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.

Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri yang ditandai dengan ciri-ciri : dapat mengenal diri sendiri, dapat menerima diri sendiri, dapat mengambil keputusan, mengarahkan diri sesuai dengan keputusan dan mewujudkan diri secara optimal.

f. Asas Kemandirian

Asas ini merujuk pada pola konseling “multidimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien dengan konselor. Dalam konseling yang berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus terselenggara, yaitu klien mengalami proses konseling dan aktif pula melaksanakan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan yang sama hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton, dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. Keberhasilan usaha pelayanan bimbingan dan konseling ditandai dengan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku konseli ke arah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien, serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah

klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya layanan Bimbingan dan Konseling.

i. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi dan layanan harus sesuai dengan norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan. Bukanlah layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggungjawabkan jika isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan norma-norma yang dimaksudkan itu.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling), juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik. Keprofesionalan konselor harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis pelayanan dan kegiatan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.

k. Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, tetapi individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya mengenai masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan dan setiap masalah ditangani oleh ahli yang berwenang untuk itu. Hal yang terakhir itu secara langsung mengacu kepada bimbingan dan konseling hanya memberikan kepada individu-individu yang pada dasarnya normal (tidak sakit jasmani maupun rohani) dan bekerja dengan kasus-kasus yang terbebas dari masalah-masalah kriminal maupun perdata. Konselor dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain, dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih tangankan kasus kepada guru mata pelajaran/ praktik dan lain-lain.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan sekolah, asas ini makin dirasakan keperluannya dan bahkan perlu dilengkapi dengan “ing ngarso sung tulodo, ing madya mangun karso”. Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap pada konselor saja, tetapi diluar

hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling pun hendaknya dirasakan adanya manfaat pelayanan bimbingan dan konseling itu.⁶

3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Winkel tujuan bimbingan kelompok, yaitu:

- a. Supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri.
- b. Memiliki pandangan sendiri dan tidak hanya sekedar meniru pendapat orang lain.
- c. Mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya. Sehingga dapat disimpulkan tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memandirikan konseli dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan.⁷

Bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan yang hendak dicapai. Berkaitan dengan tujuan bimbingan kelompok, Winkel & Hastuti mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Sementara itu, Tohirin menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum

⁶ Erman Amti, Prayitno, "Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling," Jakarta : Rineka Cipta, 2013, h. 114-120.

⁷ Galih Wicaksono, D. N, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa". Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling 1 (2013): h. 68.

bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.⁸

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk memandirikan seseorang dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan.

4. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi, yaitu :

- a. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- b. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.

⁸ Drajat Edy Kurniawan, T. A, "*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah*," Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan 2 (2018): h. 55.

- e. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Winkel dan Hastuti juga menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada yang dikemukakan oleh seorang konselor.⁹

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

⁹ Sitompul, D. N, "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman," Jurnal Edutech 1 (2015): h. 5.

5. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah terdapat empat tahapan dalam bimbingan kelompok. Berikut dikemukakan tahapan bimbingan kelompok menurut Hartinah yang disesuaikan dengan teknik yang digunakan oleh peneliti, yaitu:

a. Tahap I : Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengakrabkan diri. Pemimpin kelompok (konselor) memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok. Konselor juga menyampaikan asas kerahasiaan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap II : Peralihan

Tahap peralihan adalah “jembatan” antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan. Setelah anggota kelompok merasa nyaman dengan kelompoknya dan muncul sikap saling menerima antar anggota maka anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya; 2) menawarkan atau mengamati apakah para anggota

sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya; 3) membahas suasana yang terjadi; 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

c. Tahap III : Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok. Anggota kelompok melaksanakan teknik bermain peran dalam bimbingan kelompok yang dipimpin oleh konselor. Permainan peran yang digunakan adalah permainan peran terstruktur. Kegiatan dimulai dengan membagikan skenario drama, kemudian konselor menjelaskan sekilas tentang cerita yang akan didramakan. Konselor dan anggota kelompok kemudian menentukan siapa yang akan bermain peran dan siapa yang akan menjadi pengamat. Dalam bermain peran yang terpenting bukan bagus atau tidaknya pementasan drama tetapi inti dari tema/topik yang diangkat dalam drama dapat dipahami dan dicobakan oleh anggota kelompok. Setelah dilakukan permainan peran anggota kelompok melakukan diskusi dipimpin oleh konselor. Dalam skenario juga terdapat petunjuk pengamat dan pedoman diskusi. Sehingga diskusi dapat dilakukan dengan batasan tema/topik yang diangkat. Pengamat diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya, begitu pula anggota kelompok lain yang bermain peran. Setelah dilakukan diskusi kemudian dilakukan lagi permainan peran dengan pemeran yang berbeda. Selesai bermain peran dilakukan diskusi kembali, begitu seterusnya sampai dengan waktu selesainya bimbingan kelompok yang telah disepakati.

d. Tahap IV : Pengakhiran

Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Pemimpin kelompok mengadakan penilaian segera mengenai pemahaman anggota kelompok terhadap tema yang dibahas, kenyamanan anggota kelompok ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan rencana nyata anggota kelompok dalam melaksanakan hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan.¹⁰

B. Kecemasan Berbicara

1. Pengertian Kecemasan Berbicara

Atkinson mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda.¹¹ Jadi setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan emosi yang mereka miliki.

¹⁰ Galih Wicaksono, D. N, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa," *Journal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 1 (2013): h. 68-70.

¹¹ Rofiani, A, "Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas," *Uinsby* (2014): h. 1-2

Menurut Nevid, Dkk kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹²

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Daradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.¹³

Menurut Buklew tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu: (a) tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, dan sulit berkonsentrasi, (b) tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

¹² Denia Martini Machdan, N. H, “*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan,*” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* (2012): h. 82.

¹³ Rofiani, A, *Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*. Uinsby (2014): h. 1-2.

Apabila kecemasan sudah mengganggu sistem syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibilang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya, Myers mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.¹⁴

Dari penjelasan di atas mengenai kecemasan berbicara, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara yang dialami oleh peserta didik ketika berbicara depan kelas adalah suatu keadaan tidak nyaman, yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, baik ketika membayangkan maupun pada saat berbicara di depan orang banyak. Hal ini akan ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis seperti takut dan gelisah.

2. Gejala Kecemasan

Muarifah menyatakan Gangguan kecemasan terdapat dalam berbagai macam bentuk. Gejala yang mungkin timbul pada tingkat psikologis yaitu gejala yang berhubungan dengan kejiwaan seperti ketegangan, bingung, timbul rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi dan memiliki perasaan yang tidak menentu. Sedangkan pada tingkat fisiologis, gejala yang timbul berupa gejala fisik yang dapat mempengaruhi fungsi sistem syaraf pusat. Susah tidur, jantung berdebar, keringat

¹⁴ Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *"Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa,"* Jurnal Psikologi (2003): h. 68.

yang berlebihan, gemetar, perut mual dan gejala fisik lainnya dapat timbul pada tingkat fisiologis ini.¹⁵

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lenih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.¹⁶

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatikan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami individu yang sedang mengalami kecemasan. Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan yaitu banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya : perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.¹⁷

Selain itu, keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang-orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.

¹⁵ Adifa, D. P, “*Hubungan Tingkat Kecemasan Komunikasi Dengan Keaktifan Mahasiswa Dalam Diskusi Problem Based Learning*,” Skripsi (2017): h. 24.

¹⁶ Atkinson, R, “*Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*,” Jakarta : Pt. Bumi Aksara. 1993, h. 249.

¹⁷ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, “*Manajemen Emosi*,” Jakarta : PT. Bumi Aksara. 2012, h. 55

- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.¹⁸

Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan-bayangi sesuatu yang negatif. Dalam hal ini individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang biasa mengalami kecemasan dan ketakutan yang berbeda-beda.

Sebenarnya bisa saja seseorang menghilangkan kecemasannya dengan cara mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang. Seperti tercantum dalam ayat dibawah ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram,” (Qs. Ar-Ra’d: 28).¹⁹

¹⁸ Dadang Hawari, “Manajemen Stres Cemas dan Depresi,” Jakarta : Badan Penerbit FKUI. 2001, h. 66-67.

¹⁹ Andi Subarkah, “Al-Quran Tajwid & Terjemah (Al-Quran Tafsir Bil Hadis),” Bandung, 2013, h. 252.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan maka berzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir hati menjadi tenteram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis

3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berbicara

Menurut Monarth & Kase faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan berbicara, adalah sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Rasa takut maupun cemas dialami semua orang ketika berhadapan dengan bahaya. Pada saat menghadapi situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman, respon fisiologis yang tampak adalah, pertama, sistem saraf simpatis memproduksi & melepaskan adrenalin yaitu suatu hormon fight (Menghadapi) dan flight (Menghindari) situasi bahaya. Kedua, detak jantung berdebar dengan kuat; tekanan darah naik; wajah bersemu merah. Ketiga, merasakan adanya sensasi dingin dan gemetar pada tangan dan kaki. Keempat, nafas memburu dengan cepat; sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat pada sekujur tubuh.

b. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon biologis sebaliknya adakalanya respon biologis yang menampakkan kecemasan dan pikiran negatif. Pikiran negatif yang umumnya timbul, pertama bahwa berbicara di depan umum menakutkan. Kedua, pikiran yang terlalu berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial. Ketiga,

penalaran emosi merupakan suatu pemikiran tentang adanya perasaan cemas . Keempat, Adanya perasaan kurang mampu mengatasi beberapa kesulitan pada situasi sosial. Kelima, fokus terhadap aspek negatif dari suatu situasi dan mengabaikan hal-hal yang positif.

c. Faktor Perilaku Menghindar

Respon yang dialami saat mengalami kecemasan adalah bagaimana agar dapat lepas dari kondisi tersebut dengan strategi menghindari. Kita ingin menghindari situasi yang membuat tegang tersebut secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama. Ada perilaku yang muncul terkait dengan kondisi tersebut, yaitu:

- 1) Menghindari situasi yang menakutkan.
- 2) Perilaku Cemas yaitu perilaku yang tampak dalam situasi berbicara di depan publik, sering kali dilakukan tanpa disadari bahwa individu sedang merasa cemas seperti tangan di saku, memainkan pulpen, meremas tangan, menyentuh dan memperbaiki tata letak rambut, berbicara cepat, berjalan mondar-mandir, gelisah dan lain-lain.
- 3) Perilaku dengan kompensasi yang berlebihan. Perilaku tersebut muncul untuk meminimalkan aspek yang menimbulkan aspek yang menakutkan. Misalnya : menghafal apa yang akan diungkapkan akan membuat tidak alamiah, mengulang isi pembicaraan akan memperlambat proses berkomunikasi.

d. Faktor emosional

Saat kita menunjukkan situasi takut, kita mengalami respon fisiologis, kognitif dan perilaku yang menggambarkan situasi tersebut sehingga kita sendiri yang mengembangkan rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu tersebut cenderung merasakan perasaan cemas, khawatir, takut, tegang, panik dan gugup menghadapi situasi berbicara di depan umum.²⁰

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara yang dialami oleh setiap individu, dimana dalam setiap faktor tersebut memiliki penjelasan yang berbeda-beda.

4. Komponen Kecemasan Berbicara

Rogers membagi komponen kecemasan berbicara di muka umum menjadi tiga, yaitu komponen fisik, proses mental atau kognitif, dan emosional.

- a. Komponen fisik berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan, seperti detak jantung yang semakin cepat, nafas menjadi sesak, suara yang bergetar, kaki gemetar, berkeringat, tangan dingin dan sebagainya.
- b. Komponen proses mental atau kognitif merupakan reaksi yang berhubungan dengan kemampuan berpikir jernih saat berada dalam situasi presentasi, seperti kesulitan untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting.
- c. Komponen emosional merupakan reaksi emosi yang menyertai kecemasan, adanya rasa tidak mampu, tidak berdaya dalam menghadapi situasi berbicara, dan malu setelah berakhirnya pembicaraan.²¹

²⁰ Luh Putu Suta Haryanthi, N. T, "Efektivitas Metode Terapi Ego State Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," Jurnal Unair 14 (2012): h. 34-35.

²¹ Reni Susant, S. S, "Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa," Jurnal Psikologi 9 (2013): h. 120

Apabila peserta didik memiliki tanda-tanda seperti yang sudah dijelaskan pada komponen kecemasan berbicara maka peserta didik bisa dikatakan terindikasi kecemasan berbicara.

According to Izard conceptualized anxiety as a mixture of primary emotions with fear as the main component. This fear can be mixed with other emotions such as distress, guilt, shyness, or anger.²² Kalimat tersebut diartikan sebagai:

“Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai campuran emosi primer dengan rasa takut sebagai komponen utamanya. Ketakutan ini dapat dicampur dengan emosi lain seperti kesusahan, rasa bersalah, rasa malu, atau kemarahan.”

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan muncul karena adanya rasa takut yang di lengkapi dengan emosi-emosi lain seperti kesusahan, rasa bersalah, rasa malu dan kemarahan.

C. *Desensitisasi sistematis*

1. *Pengertian Desensitisasi sistematis*

Desensitisasi sistematis merupakan penerapan rileksasi yang lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam *desensitisasi sistematis*, sebelum dimulai latihan rileksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, bagaimana cara penggunaan rileksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam

²² David Fernandez & George J. Allen, “Test Anxiety, Emotional Responding Under Guided Imagery, And Self-Talk During An Academic Examination,” *Anxiety Research: An International Journal* (2014), h. 16.

rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.²³

Teknik *desensitisasi sistematis* bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tidak akan berjalan tanpa adanya teknik relaksasi. Di dalam konseling ini klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan.²⁴

Menurut M.E. Young proses *desensitisasi sistematis* memiliki tiga komponen umum. Pertama, klien diajari sebuah teknik relaksasi (misalnya, mengambil napas dalam-dalam dan merilekskan otot-otot). Kedua, skala hierarki kecemasan dibuat. Ketiga, menyajikan stimuli yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi.²⁵

2. Teknik *Desensitisasi Sistematis* Dalam Konseling *Behavioral*

Di dalam kegiatan konseling *behavioral* (perilaku), tidak ada suatu teknik konseling yang selalu harus digunakan, akan tetapi teknik yang dirasa kurang baik akan diganti dengan teknik yang baru. Menurut Krumboltz dan Thoresen bahwa teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan individual klien dan

²³ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastris, "Penerapan Model Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Desensitisasi sistematis* Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran," Ejournal Undiksha (2012); h. 3- 4.

²⁴ Sofyan S. Willis, "Konseling Keluarga," Bandung : Alfabeta, 2011, h. 106-109.

²⁵ Bradley T. Erford, "40 Teknik Yang Harus Diketahui Seriap Konselor," Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, h. 303.

tidak ada suatu teknikpun digunakan untuk semua kasus. Yang ada hanyalah mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku klien.

Berikut dikemukakan beberapa teknik konseling *behavioral*, yaitu:

a. *Desensitisasi sistematis*.

Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon-respon terhadap kecemasan dapat dihilangkan dengan menemukan respon antagonistik. Rangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dihilangkan.

Teknik *desensitisasi sistematis* bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tidak akan berjalan tanpa adanya teknik relaksasi. Di dalam konseling ini klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan.

b. *Assertive training*.

Teknik ini menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang sesuai dalam menyatakannya. Didalam *assertive training* konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan role playing (bermain peran). Konselor misalnya berperan sebagai atasan yang galak dan klien sebagai

bawahannya. Kemudian dibalik, klien menjadi atasan yang galak dan konselor menjadi bawahan yang mampu dan berani mengatakan suatu kebenaran.

c. *Aversion Therapy.*

Teknik ini bertujuan untuk menghukum perilaku yang negatif dan memperkuat perilaku yang positif. Hukuman bisa dengan kejutan listrik atau memberi ramuan yang membuat orang muntah. Secara sederhana anak yang suka marah dihukum dengan membiarkannya. Perilaku maladjustive diberi kejutan listrik, misalnya anak yang suka berkata bohong, perilaku homoseksual dengan memberi pertunjukan film yang disengainya lalu dilistrik tangannya dan film mati.

d. *Home-work*

Yaitu suatu latihan rumah bagi klien yang kurang mampu menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Caranya ialah memberi tugas rumah untuk satu minggu. Misalnya tugas klien adalah tidak menjawab jika dimarahi ibu tiri. Klien menandai hari apa dia menjawab dan hari apa dia tidak menjawab. Jika dalam seminggu dia tidak menjawab selama lima hari, berarti dia diberi lagi tugas tambahan sehingga tujuh hari tidak menjawab jika dimarahi.²⁶

Dari beberapa teknik dalam pendekatan konseling *behavioral* yang telah diuraikan, maka dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik *desensitisasi sistematis*. Digunakan teknik *desensitisasi sistematis* karena teknik ini cocok dan sesuai untuk masalah yang dialami klien dengan masalah kecemasan ketika

²⁶ Sofyan S. Willis, "Konseling Keluarga," Bandung : Alfabeta, 2011, h. 106-109.

berbicara didepan umum. Teknik ini sering kali berhasil untuk menurunkan kecemasan individu.

3. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Dalam Konseling *Behavioral*

Adapun prosedur pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis*, yaitu:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.
- b. Menyusun jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Secara rinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, perut, dada dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti dipantai, atau di tengah taman yang hijau ataupun hal-hal yang dianggap klien menyenangkan.
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga kesituasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila dalam suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.

- g. Menyusun jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya dikertas.²⁷

Sedangkan menurut Cornier & Cornier prosedur dalam pelaksanaan teknik *desensitisasi seistematis* adalah sebagai berikut:

- a. Rasional menggunakan treatment desensitisasi sistematis
Rasional berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis yang disampaikan kepada klien.
- b. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
Jika konselor menemukan masalah pada diri individu konselor harus mengidentifikasi penyebab timbulnya masalah tersebut.
- c. Identifikasi konstruksi hirarki
Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap klien dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Disini konselor membantu klien untuk menemukan daftar hirarki dari yang terendah sampai yang tertinggi.
- d. Pemilihan latihan
Konselor memilih respon penanggulangan yang sesuai untuk melawan atau menanggulangi kecemasan.
- e. Pemilihan imajinasi
Pelaksanaan yang khas dari teknik *desensitisasi sistematis* dititik beratkan pada imajinasi klien. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata.
- f. Penyajian adegan
Adegan dalam hirarki disajikan setelah klien diberikan latihan respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur.
- g. Tindak lanjut
Dalam bagian akhir ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:
 - a) Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis*.
 - b) Konselor menginstruksikan klien untuk mencatat pekerjaan rumah dalam buku catatan.
 - c) Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.²⁸

²⁷ Ibid, h. 107-108

²⁸ Theresia Devi Arif Yanti, "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung," Skripsi (2016), h. 34-38.

Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yang sudah disebutkan diatas dapat diuraikan sebagai berikut:

Dengan mata tertutup klien mulai terlibat dengan teknik ini. Konselor menggambarkan adegan tertentu, jika klien tetap rileks maka klien diminta untuk membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kemudian konselor bergerak ke situasi atau adegan yang lebih membuat klien merasa cemas sampai klien memberi tanda bahwa klien sedang mengalami kecemasan. Kemudian konselor meminta klien untuk menghentikan imajinasi adegan kepada klien. Konselor kembali meminta klien untuk rileks, diantaranya dengan melemaskan otot-otot tubuh dengan membayangkan situasi yang membuat klien senang atau situasi yang tidak membuat klien merasa cemas. Setelah klien rileks dan tidak merasa ada kecemasan lagi kemudian adegan di teruskan kembali pada situasi yang lebih menimbulkan kecemasan yang sudah disusun pada daftar hirarki.

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan pustakan dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penggunaan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VII Saat Presentasi Di SMP N 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilakukan oleh Theresia Devi Arif Yanti jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Lampung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan perhitungan dengan uji-t, dimana terlihat

dari mean sebelum diberikan perlakuan 46,4 dan mean setelah diberikan perlakuan 32,0. Hal ini juga dibuktikan dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.538 > 1.761$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, kecemasan peserta didik di SMP N 11 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan teknik *desensitisasi sistematis*.²⁹

2. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Di SMA N 7 Padang. Penelitian ini dilakukan oleh Wela Aswida jurusan Bimbingan Dan Konseling FIP Universitas Negeri Padang. Hasil penelitiannya menggunakan perhitungan analisis data *Wilcoxon signed ranks test*. Skor rata-rata hasil *pre-test* siswa adalah 107,46 dengan persentase 76,76% dan skor rata-rata *post-test* adalah 69,69 dengan persentase 49,78%. Berdasarkan data hasil pretest dan posttest tingkat kecemasan berkomunikasi siswa diperoleh nilai Z hitung sebesar -3,185. Sedangkan nilai Z tabel dengan $\alpha = 5\%$ adalah - 1,65. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa Z hitung $>$ Z tabel ($-3,185 > - 1,65$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberikan bimbingan kelompok.³⁰

²⁹ Theresia Devi Arif Yanti, "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung," Skripsi (2016).

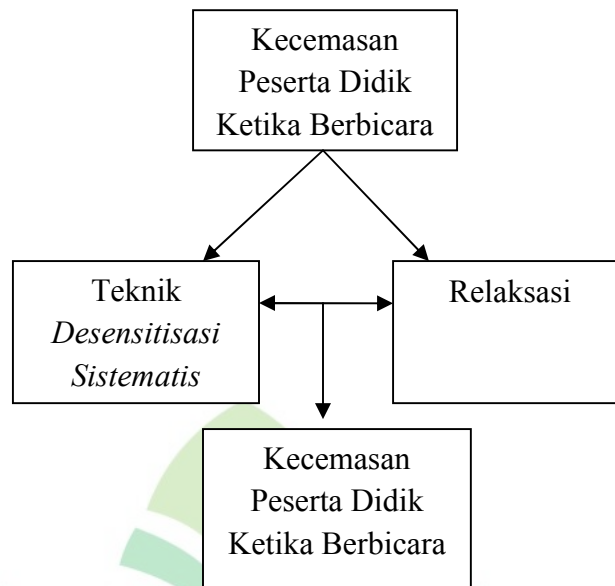
³⁰ Wela Aswida, "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa Di SMA N 7 Padang." Jurnal Ilmiah Konseling (2012).

E. Kerangka Berfikir

Kecemasan berbicara merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas yang terlihat secara nyata ketika berbicara di hadapan orang-orang sebagai hasil proses belajar. Peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara terdapat tanda-tanda nya seperti: 1) detak jantung berdetak semakin cepat; 1) suara yang bergetar; 3) anggota tubuh bergetar; 4) sulit mengingat tiba-tiba; 5) lupa apa yang harus dibicarakan; 6) rasa tidak mampu; 7) rasa malu. Untuk dapat mengatasi permasalahan kecemasan berbicara, salah satunya peneliti menggunakan teknik *desensitisasi sistematis* dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bantuan yang dilakukan secara berkelompok yang bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Teknik *desensitisasi sistematis* dipilih karena diharapkan peserta didik mampu meminimalisirkan permasalahan dari kecemasan yang sedang dihadapinya sehingga mampu menurunkan permasalahan kecemasan peserta didik.

Berikut ini penulis mencoba menggambarkan kerangka teoritis dalam bentuk gambar bagan di bawah ini :

Gambar 1**Kerangka Penelitian****F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan diuraikan melalui landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha : layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan berbicara peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.

Ho : layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* tidak dapat mengurangi kecemasan berbicara peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.

Hipotesis statistik:

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

Keterangan :

μ_1 : Sebelum diberikan treatment teknik *desensitisasi sistematis*.

μ_2 : Setelah diberikan treatment teknik *desensitisasi sistematis*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian seorang peneliti diwajibkan untuk menggunakan metode penelitian, adapun metode yang digunakan dalam peneliti ini adalah metode penelitian kuantitatif karena, dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode, agar hasil yang diharapkan sesuai dengan yang direncanakan serta dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

B. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitiannya adalah penelitian quasi eksperimental design. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.¹ Desain eksperimen ini digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan

¹ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,” Bandung: Alfabeta, 2017, h. 77.

pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian quasi eksperimen yang digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

C. Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah quasi eksperimen dengan menggunakan desain nonequivalent control group design. Rancangan ini menggunakan dua kelompok, satu kelompok diantaranya diberikan perlakuan eksperimen dan lainnya sebagai kelompok kontrol. Dua kelompok tersebut dianggap sama dalam semua aspek yang relevan dan perbedaannya hanya terdapat pada perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 2
Pola Nonequivalent Control Group Design

		<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
E	→	O ₁	X	O ₂
K	→	O ₃		O ₄

Keterangan :

E : Kelompok eksperimen
K : Kelompok kontrol

- O₁ dan O₃ : Pengukuran kecemasan berbicara peserta didik, sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok akan diberikan *pretest*. *Pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki kecemasan berbicara dan belum mendapat perlakuan.
- O₂ : Pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat kecemasan berbicara pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, apakah kecemasan berbicara peserta didik menjadi berkurang atau tidak.
- O₄ : Pemberian *posttest* untuk mengukur kecemasan berbicara peserta didik pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan BK berupa layanan bimbingan kelompok.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan BK melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik.

D. Variabel Penelitian

Setiap penelitian menggunakan variabel yang jelas sehingga memberikan gambaran dan informasi apa saja yang diperlukan untuk memecahkan masalah tersebut. Variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian, variabel yang digunakan dalam penelitian adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik *desensitisasi sistematis*.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan peserta didik ketika berbicara.

Disini penulis ingin melihat hasil bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* terhadap kecemasan peserta didik ketika berbicara, jadi ada

yang mempengaruhi (variabel bebas) yaitu teknik *desensitisasi sistematis* dan di pengaruhi (variabel terikat) yaitu kecemasan peserta didik ketika berbicara.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dalam setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Hasil Ukur
1.	Variabel bebas (X) adalah teknik <i>desensitisasi sistematis</i> .	<i>Desensitisasi sitematis</i> adalah teknik untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks, dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi kecemasan dan tujuan ahir dari teknik <i>desensitisasi sitematis</i> adalah agar individu tidak terganggu dengan kecemasan yang dialami.	1. Pendorong dalam penurunan kecemasan berbicara peserta didik. 2. Timbulnya keinginan untuk belajar menurunkan kecemasan berbicara.	Observasi dokumentasi	Terjadinya penurunan kecemasan berbicara peserta didik.
2.	Variabel terikat (Y) yaitu kecemasan berbicara peserta didik.	Kecemasan berbicara di depan kelas merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar.	Fisik Mental Emosional	Angket kecemasan berbicara, dengan pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).	Skor kecemasan berbicara, 0-33 rendah, 34-66 sedang, dan 35-100 tinggi.

F. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.² Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung yaitu berjumlah 55 peserta didik.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan objek dalam penelitian, dan dianggap dapat mewakili seluruh populasi hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴ Penulis mendapatkan 18 peserta didik yang terindikasi mengalami kecemasan berbicara yang disesuaikan dengan karakteristik kecemasan berbicara seperti, jantung berdebar-debar, sulit mengingat tiba-tiba dan lainnya.

² *Ibid*, h. 80.

³ *Ibid*, h. 81.

⁴ *Ibid*, h. 81-85.

G. Teknik Pengumpulan Data

Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dan sumber sekunder adalah merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Selanjutnya jika dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan) dan gabungan dari ketiganya.⁵

Berdasarkan uraian tersebut, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang di perlukan dengan melakukan pengamatan terhadap objek tertentu dalam penelitian. Observasi di lakukan pada kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu observasi nonpartisipan, yaitu observasi dimana peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik yang digunakan untuk pengumpulan data untuk mendapatkan data yang lebih mendalam. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak emnggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan

⁵ *Ibid*, h. 137.

lengkap namun pedoman wawancaranya hanya sekedar garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

3. Angket

Angket yaitu sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁶ Pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan tertutup yaitu pertanyaan yang sudah memiliki pilihan jawaban yang sudah disediakan dan responden hanya tinggal memilih jawaban yang sesuai. Untuk mendapatkan data interval yang ada dalam alat ukur kriteria kecemasan berbicara dari skor tertinggi sampai terendah.

Dalam hal ini peneliti telah menyediakan jawaban dengan 5 pilihan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4
Tabel Rencana Pemberian Alternatif Jawaban

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1	<i>Favorable</i> (positif)	1	2	3	4
2	<i>Unfavorable</i> (negatif)	4	3	2	1

Pertanyaan yang sudah disediakan peneliti yaitu berjumlah 25 item pertanyaan dengan menggunakan rentang skor 1-4. Adapun terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

⁶ Anwar Sutoyo, "Pemahaman Individu Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri," Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014, h. 173

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan:

t : skor tertinggi ideal dalam skala

r : skor terendah dalam skala

Jk : jumlah kelas interval.

Berdasarkan rumusan tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

Skor tertinggi : $4 \times 25 = 100$

Skor terendah : $1 \times 25 = 25$

Rentang : $100 - 25 = 75$

Jarak interval : $100 : 3 = 33$

Berdasarkan rumusan tersebut maka kriteria kecemasan berbicara sebagai berikut :

Tabel 5
Kriteria Kecemasan Berbicara

Interval	Kriteria
67 - 100	Tinggi
34 - 66	Sedang
0 - 33	Rendah

H. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap penulis yaitu tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan berbicara peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang digunakan untuk dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan

angket/kuesioner. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian yang mencakup kecemasan berbicara peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 6
Kisis-kisi pengembangan instrumen

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Pertanyaan	
			Positif (+)	Negatif (-)
Kecemasan Berbicara Peserta Didik	a. Fisik	1. Detak jantung berdetak semakin cepat	1) Saat berbicara di depan kelas detak jantung saya berdetak normal seperti biasa.	14) Saya merasa detak jantung saya menjadi tidak beraturan ketika berbicara di depan kelas.
		2. Suara yang bergetar	2) Saya menggerakan anggota tubuh untuk mengatasi kegugupan ketika berbicara di depan kelas.	18) Suara saya akan gemetar ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.
		3. Anggota tubuh bergetar	3) Ketika berbicara di depan kelas saya merasa baik-baik saja. 25) Ketika berbicara di depan kelas tidak ada anggota tubuh saya yang gemetar	20) Tangan saya gemetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas. 15) Kaki saya terasa gemetar ketika berbicara di depan kelas.
	b. Mental	1. Sulit mengingat tiba-tiba	4) Saya mampu mengingat isi materi yang sudah saya kuasai ketika menyapaikannya di depan kelas.	19) Tiba-tiba saya sulit mengingat materi yang sudah saya kuasai ketika berbicara di depan kelas.
		2. Lupa apa yang harus dibicarakan	5) Saya dapat berbicara di depan kelas dengan menggunakan alasan-alasan yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan.	17) Ketika berbicara di depan kelas Saya banyak menggunakan kata “emm” sehingga membuat kalimat yang saya ucapkan menjadi terputus-putus 11) Ketika melakukan presentasi ,saya menjadi lupa

				dengan apa yang harus saya sampaikan.
		3. Sering mengulang kata-kata	6) Ketika berbicara di depan kelas kalimat yang saya sampaikan dapat tersusun dengan baik dan benar. 21) Saya dapat berbicara dengan tenang tanpa terbata-bata ketika berbicara di depan kelas.	16) Ketika berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga kalimat yang saya ucapkan tidak tersusun dengan baik dan benar. 10) Ketika berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga pengucapan kata-kata saya sering salah.
	c. Emosional	1. Rasa tidak mampu	7) Saya merasa yakin dengan kemampuan saya ketika berbicara di depan kelas. 23) Ketika berbicara di depan kelas saya merasa optimis dalam menyampaikan materi yang sudah saya siapkan.	12) Saya tidak yakin dengan kemampuan saya ketika harus berbicara di depan kelas.
		2. Rasa malu	8) Saya merasa tidak malu mengungkapkan pendapat ketika guru memberikan pertanyaan. 13) Saya tidak malu menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi. 22) Ketika berbicara di depan kelas saya tidak merasa malu.	9) Saya merasa malu ketika harus mengungkapkan pendapat di depan kelas. 24) Saya malu untuk menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi.

I. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian yang memegang peranan penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji instrumen digunakan uji validitas dan uji reliabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi dan instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik. Jika, $N=30$ dengan taraf signifikan 2% maka di peroleh $r_{tabel} = 0,361$, sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel 7
Uji Validitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Tabel 8
Hasil Validitas

Nomor Angket	<i>r_{tabel}</i>	<i>r_{hitung}</i>	Keterangan
1	0,361	0,558	Valid
2	0,361	0,715	Valid
3	0,361	0,679	Valid
4	0,361	0,708	Valid
5	0,361	0,756	Valid
6	0,361	0,662	Valid
7	0,361	0,719	Valid
8	0,361	0,816	Valid
9	0,361	0,722	Valid
10	0,361	0,720	Valid
11	0,361	0,790	Valid
12	0,361	0,841	Valid
13	0,361	0,681	Valid
14	0,361	0,808	Valid
15	0,361	0,733	Valid
16	0,361	0,687	Valid
17	0,361	0,683	Valid
18	0,361	0,826	Valid
19	0,361	0,696	Valid
20	0,361	0,757	Valid
21	0,361	0,642	Valid
22	0,361	0,624	Valid
23	0,361	0,668	Valid
24	0,361	0,545	Valid
25	0,361	0,773	Valid

Jadi, dapat di simpulkan bahwa ke-25 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrument sudah diuji validitas. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 17,0* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini digunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Tabel 9
Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.759	25

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0, 759 > 0,05 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti. Oleh karena itu, data yang sudah dikumpulkan harus segera dianalisis agar dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan. Untuk mengetahui keberhasilan

eksperimen, maka peneliti menggunakan uji wilcoxon. Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS *for windows reliease* 17. Untuk mencari uji z hitung :

$$= \frac{-\frac{1}{4} (+ 1)}{\frac{1}{24} () (+ 1) (2 + 1)}$$

Keterangan :

T = Selisih terkecil

N = Jumlah sampel



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menguraikan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dan dianalisis data dalam pembahasan tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

1. Data Deskripsi *Pretest*

a. Hasil *Pretest* Kecemasan Berbicara Kelas Eksperimen

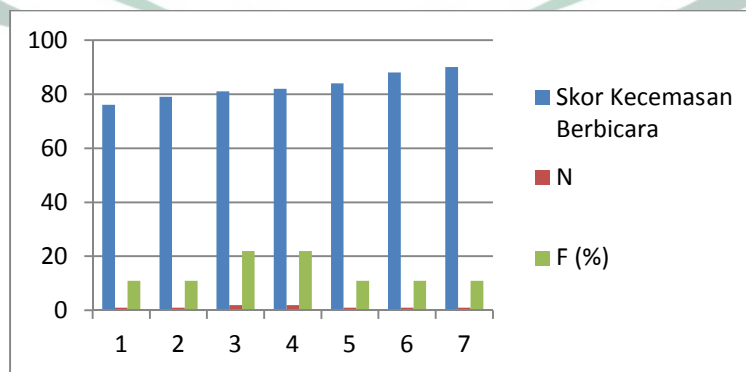
Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* kecemasan berbicara pada kelas eksperimen (X IPS 1) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Skor Kecemasan Berbicara	N	F (%)
1.	76	1	11.11
2.	79	1	11.11
3.	81	2	22.22
4.	82	2	22.22
5.	84	1	11.11
6.	88	1	11.11
7.	90	1	11.11
Jumlah		9	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 2 orang (22.22%) peserta didik memiliki skor kecemasan berbicara sebanyak 82 dan 1 orang (11.11%) memiliki skor 84. Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* kecemasan berbicara yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 3
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen



b. Hasil *Pretest* Kecemasan Berbicara Kelas Kontrol

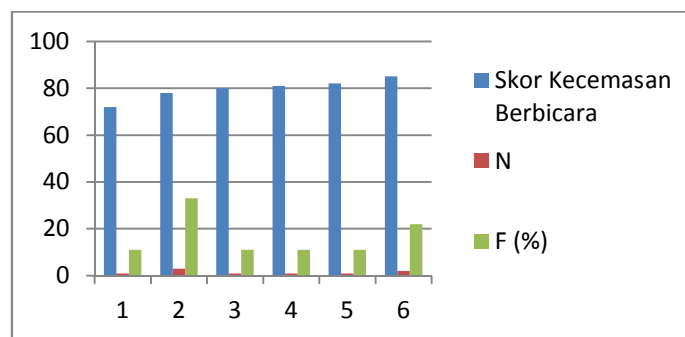
Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol (X IPS 2) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor Kecemasan Berbicara	N	F (%)
1.	72	1	11.11
2.	78	3	33.33
3.	80	1	11.11
4.	81	1	11.11
5.	82	1	11.11
6.	85	2	22.22
Jumlah		9	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 3 orang (33.33%) peserta didik memiliki skor kecemasan berbicara sebanyak 78 dan 1 orang (11.11%) memiliki skor 72. Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil pretest kecemasan berbicara tinggi. Hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol



2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Kamis 15 Agustus 2018 di kelas X IPS 1 (kelas eksperimen) dan X IPS 2 (kelas kontrol) untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal kecemasan berbicara peserta didik dengan penyebaran angket. Dari penyebaran angket tersebut didapatkan masing-masing 9 peserta didik berada pada kategori tinggi.

b. Perlakuan (*treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu teknik *desensitisasi sistematis* pada kelas eksperimen dan teknik diskusi pada kelas kontrol. Jumlah pertemuannya, kelas eksperimen 8 kali pertemuan dan kelas kontrol 6 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan pada jam-jam tertentu yang sudah disepakati bersama. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan:

a) Kelas Eksperimen

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama *treatment* dilakukan pada hari Kamis, 16 Agustus 2018. Peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *desensitisasi sistematis*. Pada pertemuan ini peserta didik dilatih dengan relaksasi otot, yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh yang terasa tegang dengan cara melakukan gerakan lengan hingga kaki. Kemudian, peserta didik diminta untuk membedakan beda rasa antara otot yang tegang dan

otot yang lemas. Setelah peserta didik mampu menerapkan keadaan rileks tersebut, konselor meminta peserta didik untuk menerapkan atau melatih dirinya sendiri dirumah sebelum datang pada pertemuan berikutnya. Apabila relaksasi sudah dapat tercapai konselor meminta agar peserta didik membayangkan situasi yang netral dan tidak akan menimbulkan rasa cemas. Kemudian konselor juga meminta agar peserta didik untuk mengimajinasikan situasi yang menimbulkan kecemasan.

2) Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua *treatment* dilakukan pada hari Jum'at, 24 Agustus 2018. Pada pertemuan ini cara yang dilakukan pada pertemuan pertama tetap dilakukan lagi agar konselor dapat memastikan peserta didik berada pada keadaan rileks. Setelah peserta didik berada pada keadaan rileks, konselor meminta peserta didik mencari posisi duduk yang paling nyaman. Selanjutnya, peserta didik diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang menyenangkan menurut kamu. Bayangkan situasi apa saja yang membuatmu merasa senang dan nyaman. Setelah dirasa cukup konselor meminta peserta didik kembali membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan dari tahap ke tahap, maksudnya membayangkan hal yang taraf kecemasannya paling rendah sampai pada taraf kecemasan paling tinggi sambil konselor

mengamati mimik muka peserta didik. Apabila peserta didik mulai merasakan kecemasan maka konselor meminta peserta didik untuk menghentikan bayangan tentang kecemasan yang muncul kemudian peserta didik diarahkan kembali untuk membayangkan situasi yang menyenangkan. Hal ini diulangi terus menerus sampai peserta didik dapat mengatasi masalah kecemasannya.

3) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga *treatment* dilakukan pada hari Senin, 27 Agustus 2018. Pada pertemuan ini konselor masih sama melakukan *treatment* yang dilakukan pada pertemuan kedua.

4) Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat *treatment* dilakukan pada hari Jum'at, 31 Agustus 2018. Pertemuan ini masih sama seperti pertemuan yang dilakukan pada pertemuan ketiga yaitu mengulang kembali *treatment* yang sudah dijalankan sebelumnya.

5) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima ini *treatment* dilakukan pada hari, Selasa, 4 September 2018. Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik *desensitisasi sistematis*. Pada tahap ini konselor dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Konselor dan peserta didik mereview kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan

sebelumnya. Pada tahap akhir konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Dan tak lupa konselor juga memberi penguatan agar peserta didik berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya.

b) Kelas Kontrol

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama *treatment* dilakukan pada hari Sabtu, 18 Agustus 2018. Peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik diajak untuk membentuk kelompok-kelompok kecil. Untuk selanjutnya konselor meminta peserta didik untuk menuliskan masalah-masalah yang mereka rasakan. Konselor juga mengajak peserta didik untuk membahas tujuan dari diskusi ini apa. Konselor dan peserta didik jugak menetapkan waktu yang di perlukan secara bersamaan ketika melaksanakan *treatment* diskusi ini.

2) Pertemuan Kedua

Pada petemuan kedua *treatment* dilakukan pada hari Jum'at, 7 September 2018. Pada pertemuan ini konselor kembali meminta peserta didik membentuk kelompok sesuai dengan kelompok pada pertemuan pertama. Kemudian konselor menjelaskan tentang tujuan

pada pertemuan ini. Setelah konselor selesai menjelaskan tujuan dalam pertemuan ini, konselor menyebutkan salah satu permasalahan yang sudah peserta didik tulis pada pertemuan pertama. Kemudian konselor meminta peserta didik untuk mendiskusikan permasalahan tersebut bersama kelompoknya masing-masing untuk mendapatkan jawaban permasalahan tersebut. Setelah waktu yang diberikan konselor dirasa cukup, konselor meminta perwakilan masing-masing kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi yang sudah mereka diskusikan. Setelah setiap kelompok sudah selesai mempresentasikan hasil diskusinya, konselor mengajak peserta didik untuk menyimpulkan secara keseluruhan hasil dari pertemuan ini.

3) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga *treatment* dilakukan pada hari, Selasa, 11 September 2018. Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik diskusi. Pada pertemuan ini konselor mengajak peserta didik untuk mengulas kembali pertemuan-pertemuan sebelumnya. Konselor mengajak kembali peserta didik mengulas kesimpulan yang sudah di bahas pada pertemuan ke dua. Konselor memberikan kesempatan peserta didik untuk bercerita terkait dengan pengalaman mereka sesuai dengan materi yang sudah di bahas. Pada tahap ini konselor dan peserta didik merangkum semua yang telah

dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada tahap akhir konselor meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan yang diharapkan. Dan tak lupa konselor juga memberi penguatan agar peserta didik berani dan berkemampuan untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya.

c. Tes Akhir (*Posttest*)

Posttest dilaksanakan pada hari Jum'at, 14 September 2018 pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Penulis melaksanakan penelitian mulai dari tanggal 14 Agustus 2018 sampai dengan 14 September 2018. Berikut jadwal pelaksanaan penelitian kelas eksperimen dan kelas kontrol di SMA Negeri 3 Bandar Lampung :

Tabel 12
Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin dengan kepala sekolah untuk melakukan penelitian ini serta mendiskusikan jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	16 Agustus 2018	Pertemuan I
4	24 Agustus 2018	Pertemuan II
5	27 Agustus 2018	Pertemuan III
6	31 Agustus 2018	Pertemuan IV
7	4 September 2018	Pertemuan V
8	14 September 2108	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

Berdasarkan tabel diatas, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* pada kelompok eksperimen dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan. Dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan melakukan *posttest* sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara.

Tabel 13
Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin dengan kepala sekolah untuk melakukan penelitian ini serta mendiskusikan jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	18 Agustus 2018	Pertemuan I
4	7 September 2018	Pertemuan II
5	11 September 2018	Pertemuan III
6	14 September 2018	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

Berdasarkan tabel diatas, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pada kelompok kontrol dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan melakukan *posttest* sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara

3. Data Deskripsi *Posttest*

a. Kelas Eksperimen

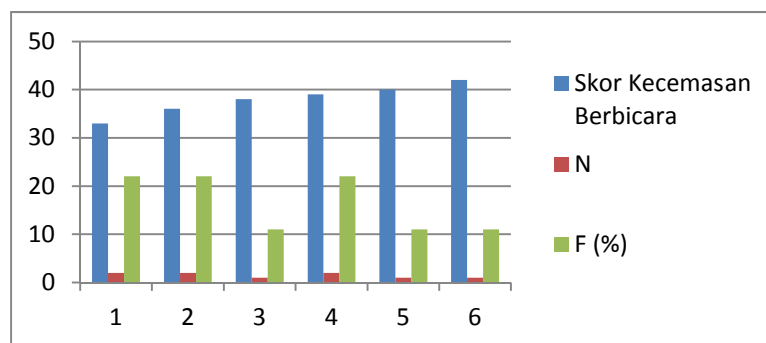
Untuk melihat perubahan padapeserta didik terkait dengan teknik *desensitisasi sistematis* yang diberikan untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik. Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Skor Kecemasan Berbicara	N	F (%)
1.	33	2	22.22
3.	36	2	22.22
4.	38	1	11.11
5.	39	2	22.22
6.	40	1	11.11
7.	42	1	11.11
Jumlah		9	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (22.22%) peserta didik memiliki skor kecemasan berbicara sebanyak 39 dan 1 orang (11.11%) memiliki skor 38. Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* kecemasan berbicara sedang. Hal ini dapat dilihat dari grafik dibawah ini:

Gambar 5
Grafik Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen



b. Kelas Kontrol

Untuk mengetahui hasil skor kecemasan berbicara peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

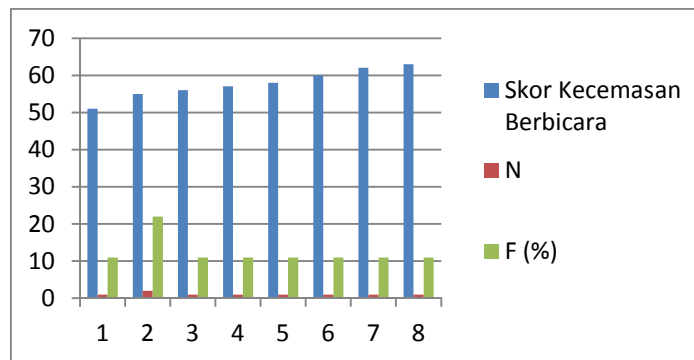
Tabel 15
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Skor Kecemasan Berbicara	N	F (%)
1.	51	1	11.11
2.	55	2	22.22
3.	56	1	11.11
4.	57	1	11.11
5.	58	1	11.11
6.	60	1	11.11
7.	62	1	11.11
8.	63	1	11.11
Jumlah		9	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (22.22%) peserta didik memiliki skor kecemasan berbicara sebanyak 55 dan 1 orang (11.11%) memiliki skor 63. Secara keseluruhan sebanyak 9 peserta didik dari kelas

kontrol memiliki hasil *posttest* kecemasan berbicara sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 6
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol



4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilkososn merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini di pakai ketika suatau data tidak berdistribusi normal.pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal drai populasi yang sama.¹ Dalam penelitian ini menguji masing-masing 9 sampel pada kelas eksperimen (X IPS 1) dan kelas kontrol(X IPS 2) yang diberikan *treatment* berupa teknik *desensitisasi sistematis*. Sebelum diberikan teknik *desensitisasi sitematis* sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara. Kemudian setelah diberikan teknik *desensitisasi sistematis* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara.

¹ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

a. Analisis Proses Perhitungan Kelas Eksperimen

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17.0 for windows* menggunakan uji Wilcoxon uji nonparametrik. Berikut dibawah ini paparan hasil dari uji wilcoson :

Tabel 16
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen
Test Statistics^b

	Posttest_eks - Pretest_eks
Z	-2.670 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu sebesar 2.670 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,008 yang menunjukan H_a diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_eks - Pretest_eks	Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa tidak ada nilai *posttest* yang meningkat jika dibandingkan nilai *pretest*, 9 peserta didik mengalami penurunan pada data *posttest*.

Statistics		
	Pretest_eks	Posttest_eks
N Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	82.5556	37.3333
Median	82.0000	38.0000
Mode	81.00 ^a	33.00 ^a
Std. Deviation	4.30439	3.08221
Minimum	76.00	33.00
Maximum	90.00	42.00
Sum	743.00	336.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest eksperimen : 82,55(termasuk dalam kategori tinggi)

Mean posttest eksperimen : 37.33 (termasuk dalam kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_a diterima

Jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

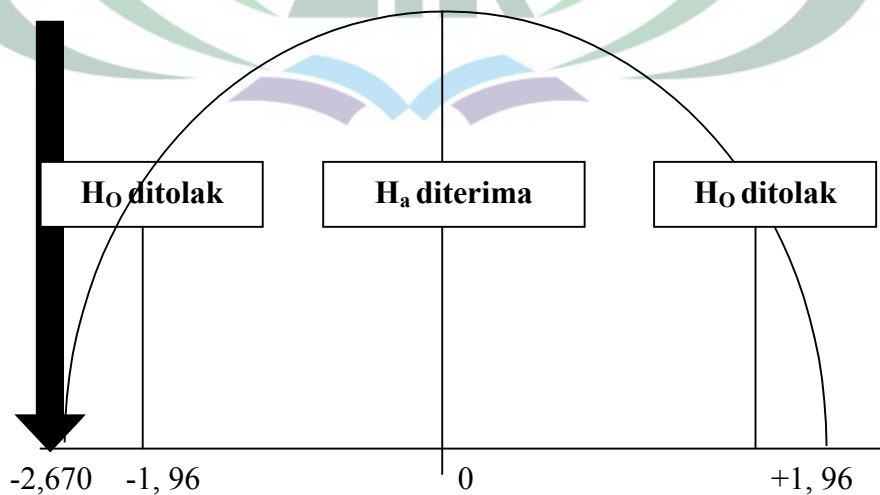
- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :
 1. z hitung = -2.670 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)
 2. z tabel = $\pm 1,96$

Untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$

Cara mencari z tabel :

- 1) $0,05 : 2 = 0,025$
- 2) $0,5 - 0,025 = 0,475$
- 3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 7
Kurva Kelas Eksperimen



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan kecemasan berbicara peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada output SIG adalah 0,008 < 0,05, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapatkan nilai z adalah -2,670 (tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96.

b. Analisis Proses Perhitungan Kelas Kontrol

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17.0 for windows* menggunakan uji Wilcoxon uji nonparametrik. Berikut dibawah ini paparan hasil dari uji wilkoson :

Tabel 17
Uji Wilkoson Kelas Kontrol
Test Statistics^b

	Posttest_kontrol - Pretest_kontrol
Z	-2.668 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu sebesar 2.668 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,008 yang menunjukkan H_a diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_kontrol Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
- Pretest_kontrol Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	9		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa tidak ada nilai *posttest* yang meningkat jika dibandingkan nilai *pretest*, 9 peserta didik mengalami penurunan pada data *posttest*.

**Statistics**

	Pretest_kontrol	Posttest_kontrol
N Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	79.8889	57.4444
Median	80.0000	57.0000
Mode	78.00	55.00
Std. Deviation	4.04489	3.77859
Minimum	72.00	51.00
Maximum	85.00	63.00
Sum	719.00	517.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan walaupun tak sebanyak bila dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest kontrol : 79,9 (termasuk dalam kategori tinggi)

Mean posttest kontrol : 57,44 (termasuk dalam kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_a diterima

Jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. $z_{hitung} = -2.668$ (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)

2. $z_{tabel} = \pm 1,96$

Untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

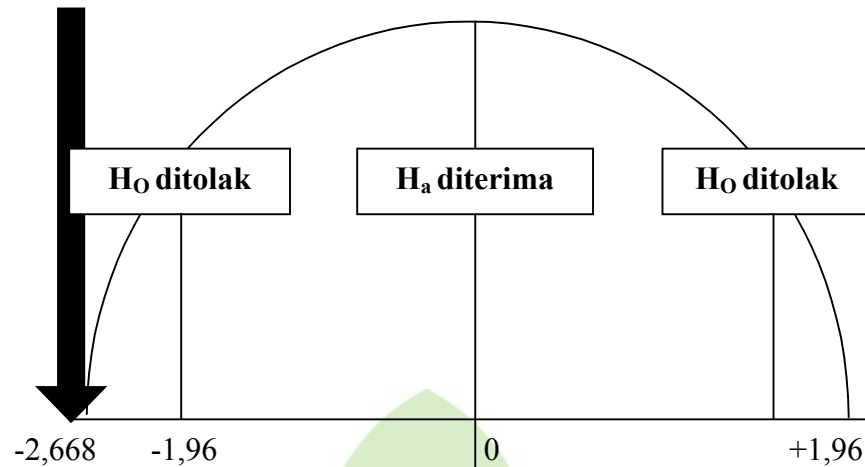
Cara mencari z tabel :

1) $0,05 : 2 = 0,025$

2) $0,5 - 0,025 = 0,475$

3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 8
Kurva Kelas Kontrol



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,008 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z tabel di dapatkan nilai z adalah $-2,668$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

c. Analisis Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan dapat disimpulkan bahwasannya teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan peserta didik. Dimana kelas eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelas kontrol. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 18
Deskripsi Data Kelas Eksperimen
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	9	76.00	90.00	743.00	82.5556	4.30439
Posttest_eksperimen	9	33.00	42.00	336.00	37.3333	3.08221
Valid N (listwise)	9					

Tabel 19
Deskripsi Data Kelas Kontrol.
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest_kontrol	9	72.00	85.00	719.00	79.8889	4.04489
Posttest_kontrol	9	51.00	63.00	517.00	57.4444	3.77859
Valid N (listwise)	9					

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih rendah dari pada kelas kontrol yaitu $33 < 51$. Pada hasil *posttest* nilai mean kelas eksperimen juga lebih rendah dibandingkan dengan kelas kontrol yaitu $37.33 < 57.44$. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *desensitisasi sistematis* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik.

Tabel 20
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*
Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	88	39	49	80	63	17
2	82	36	46	85	51	34
3	82	33	49	82	55	27
4	79	39	40	78	56	22
5	84	40	44	78	55	23
6	81	42	39	81	57	24
7	81	33	48	72	58	14
8	90	38	52	78	60	18
9	76	36	40	85	62	23
Skor	743	336	407	719	517	202
Mean	82,55	37,33	45,22	79,88	57,44	22,44

Tabel 21
Tingkat Presentase Kategori Kelompok Eksperimen
dan Kelompok Kontrol

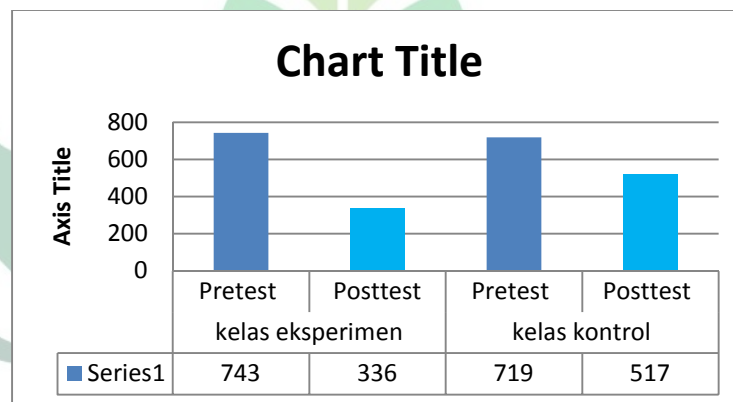
No	Kategori	Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tinggi	9	100%	0	0 %	9	100%	0	0 %
2	Sedang	0	0 %	7	77,7 %	0	0 %	9	100%
3	Rendah	0	0 %	2	22,2%	0	0 %	0	0 %
Jumlah		9	100 %	9	100 %	9	100%	9	100%

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 743 dengan rata-rata 82,55 dan pada kelas eksperimen skor *posttest* 336 dengan rata-rata 37,33. Sedangkan pada kelas

kontrol skor *pretest* 719 dengan rata-rata 79,88 dan pada kelas kontrol skor *posttest* 517 dengan rata-rata 57,44.

Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol. Maka dapat disimpulkan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* dapat menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Gambar 9
Grafik Penurunan Kecemasan Berbicara



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $336 \leq 517$ dengan nilai rata-rata $37,33 \leq 57,44$, sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol hal tersebut menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi*

sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS SMA Negeri Bandar Lampung. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Theresia Devi Arif Yanti dengan judul Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi di SMP Negeri 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 dengan hasil *pretest* 46,4 dan *posttest* 32,0.

Kecemasan berbicara adalah suatu keadaan tidak nyaman yang sifatnya tidak menetap pada diri individu, sifat yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah kekhawatiran yang kadang-kadang di alami dalam tingkat yang berbeda-beda pada saat berbicara di depan orang banyak.²

Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit pda masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan tdari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menimbulkan kecemasan dan panik yang di reproduksi di dalam situasi-situasi soaial di masa mendatang.³

² Rofiani, A, “*Terapi Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas,*” Uinsby (2014): h. 1-2

³ Yulius Beny Prawoto, “*Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA 2 Surakarta,I*” Skripsi (2010): h. 13-14

Kecemasan yang di alami peserta didik bisa juga terjadi karena ada pengalaman di masa lalu yang berdampak pada masa sekarang yang membuat peserta didik merasa cemas dalam hal-hal tertentu.

Pada dasarnya kita sebagai manusia harus tetap berusaha atas segala hal yang menjadi masalah dalam kehidupan kita. Untuk itu mintalah bantuan kepada Allah SWT atas segala permasalahan yang kita alami. Kecemasan yang dirasakan dapat dikurangi dengan meminta pertolongan kepada Allah. Hal ini sesuai dengan Al-Quran Surah Ali-Imran ayat 160, yang berbunyi :

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ تَخَذِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

Artinya : *“Jika Allah menolong kamu, Maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), Maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal”*. (Ali-Imran : 160)⁴

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwasannya ketika Allah sudah menolong umatnya, maka tidak ada satu kekuatan pun yang dapat mengalahkannya. Keyakinan ini akan menghilangkan rasa cemas, khawatir dan was-was terhadap ancaman yang datang dari mana saja. Kita yakin dalam naungan dan lindungan Allah tidak ada satu kekuatanpun yang dapat mencelakainya. Apabila kita yakin dengan

⁴ Departemen Agama RI, *“Al-Quran dan Terjemahannya,”* Bandung : Di Ponorogo 2005, h. 71.

pertolongan Allah, maka kita akan bisa mengatasi berbagai masalah yang hadir dihadapannya. Bersama Allah tidak ada masalah yang tidak bisa diatasi.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama diberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis pada kelas eksperimen diberikan 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*, sesi layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Sedangkan pada kelas kontrol diberikan 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*, sesi layanan diberikan sebanyak 3 kali pertemuan. Angket kecemasan berbicara juga diberikan kepada kedua kelas, baik kelas eksperimen ataupun kelas kontrol. Dimana hasil *posttest* nya akan menjadi pembanding kedua kelompok.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan kecemasan berbicara pada peserta didik yang diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Tetapi pada kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket kecemasan berbicara memang efektif, tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi mempunyai kecemasan berbicara yang tinggi. Karena belum tentu apa yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tetapi, berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena peneliti hanya bertemu dalam waktu tertentu saja dengan peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik di kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung dapat memberikan pengaruh penurunan pada kecemasan berbicara peserta didik, hal ini dapat dibuktikan sebagai berikut :

Kecemasan berbicara peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* kelas eksperimen didapatkan skor 743 dengan rata-rata skor 82,55. Setelah diberikan *treatment* peserta didik mengalami penurunan kecemasan berbicara yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu dengan skor 336 dengan rata-rata skor 37,33. Pada kelas kontrol pun juga mengalami penurunan walaupun tidak lebih rendah dibandingkan kelas eksperimen. Hasil *pretest* kelas kontrol didapatkan skor 719 dengan rata-rata skor 78,88. sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol didapatkan skor 517 dengan rata-rata skor 57,44. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen 2,670 dan kelas kontrol 2,668 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan

juga nilai signifikan kelas eksperimen yaitu 0,008 dan kelas kontrol yaitu 0,008 yang lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* berpengaruh untuk menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwasannya terdapat penurunan dalam kecemasan berbicara peserta didik dari kategori tinggi menjadi kategori sedang setelah diberikan *treatment* berupa teknik *desensitisasi sistematis*. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang kecemasan berbicara sehingga peserta didik diharapkan dapat lebih baik dalam menurunkan kecemasannya.
2. Pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *desensitisasi sistematis* sesuai dengan permasalahan peserta didik.
3. Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan kebijakan dan dukungannya terhadap program Bimbingan dan Konseling.
4. Untuk peneliti lain diharapkan dalam penelitiannya lebih baik lagi dari pada penelitian ini.

Angket Kecemasan Berbicara

Identitas Diri

Nama:

Kelas:

Petunjuk Pengisian

1. Tuliskan nama anda dengan lengkap, serta kelas anda pada kolom yang sudah disediakan.
2. Pada angket ini ada 25 pertanyaan. Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan membubuhkan tanda cek (√) pada kolom yang telah disediakan : sangat setuju (SS), setuju (S), kadang-kadang (KK), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

No	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KK	TS	STS
1	Ketika berbicara di depan kelas detak jantung saya berdetak normal seperti biasa.					
2	Saya menggerakkan anggota tubuh untuk mengatasi kegugupan ketika berbicara di depan kelas.					
3	Ketika berbicara di depan kelas saya merasa baik-baik saja.					
4	Saya mampu mengingat isi materi yang sudah saya kuasai ketika menyampaikannya di depan kelas.					
5	Saya dapat berbicara di depan kelas dengan menggunakan alasan-alasan yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan.					
6	Ketika berbicara di depan kelas kalimat yang saya sampaikan dapat tersusun dengan baik dan benar.					
7	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya ketika berbicara di depan kelas.					
8	Saya merasa tidak malu mengungkapkan pendapat ketika guru memberika pertanyaan.					
9	Saya merasa merasa malu ketika harus mengungkapkan pendapat di depan kelas.					
10	Ketika berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga pengucapan kata-kata saya sering salah.					
11	Ketika melakukan presentasi, saya menjadi lupa dengan apa yang harus saya sampaikan.					
12	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya ketika harus berbicara di depan kelas.					
13	Saya tidak malu menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi.					

14	Saya merasa detak jantung saya menjadi tidak beraturan ketika berbicara di depan kelas.					
15	Kaki saya terasa gemetaran ketika berbicara di depan kelas.					
16	Saat berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga kalimat yang saya ucapkan tidak tersusun dengan baik dan benar.					
17	Ketika berbicara di depan kelas saya banyak menggunakan kata "emm" sehingga membuat kalimat yang saya ucapkan menjadi terputus-putus.					
18	Suara saya akan gemetaran ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.					
19	Tiba-tiba saya sulit mengingat materi yang sudah saya kuasai ketika berbicara di depan kelas.					
20	Tangan saya gemetaran ketika menyampaikan pendapat di depan kelas.					
21	Saya dapat berbicara dengan tenang tanpa terbata-bata ketika berbicara di depan kelas.					
22	Ketika berbicara di depan kelas saya tidak merasa malu.					
23	Ketika berbicara di depan kelas saya merasa optimis dalam menyampaikan materi yang sudah saya siapkan.					
24	Saya malu untuk menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi.					
25	Ketika berbicara di depan kelas tidak ada anggota tubuh saya yang gemetaran.					

pretest eksperimen

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4	2	2	4	4	4	4	3
2	2	2	1	4	4	2	4	3
3	2	4	1	4	3	4	1	4
4	4	2	3	4	1	3	4	4
5	4	4	4	4	1	4	4	2
6	4	2	4	2	4	4	3	4
7	4	4	2	4	4	2	4	4
8	4	2	3	4	4	3	4	4
9	4	3	2	3	4	2	4	3

Posttest Eksperimen

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	1	3	2	2	1	2
2	2	1	2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	2	1	1	1	2
4	2	2	2	3	2	1	2	1
5	1	2	1	4	1	2	1	2
6	1	3	3	1	1	2	1	2
7	2	1	1	2	2	1	1	2
8	1	4	1	2	1	1	1	1
9	1	1	3	1	1	1	3	1

Prettest kontrol

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	3	4	2	4	2	3	4	2
2	4	3	2	3	2	3	2	3
3	4	3	4	4	3	4	3	2
4	2	4	3	3	2	4	3	2
5	4	4	2	4	4	4	3	3
6	4	4	3	3	2	4	4	2
7	4	3	4	2	3	4	2	2
8	4	2	3	2	3	4	4	2
9	4	4	4	4	3	4	4	4

Posttest Kontrol

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	2	3	2	3	3	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	3	3	2	2	2	3
4	2	3	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	3	2
6	3	2	3	2	2	1	2	2
7	2	3	3	3	3	2	2	1
8	3	2	3	3	3	2	2	3
9	2	2	2	2	2	3	3	3

9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	3	4	4	3	4	3	4	2
4	4	4	4	4	1	4	4	4
3	4	4	2	4	4	4	3	4
4	4	2	4	2	4	4	4	1
3	2	3	3	4	4	4	4	4
2	4	2	4	3	3	4	4	1
4	1	4	4	4	2	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	3	4	4	3	3	4

9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	1	2	1	1	1	1	2
1	1	2	1	1	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1	1	1	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	2	1	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	1	1	1	1	1
1	2	1	1	3	1	2	1	1
2	1	1	3	1	1	1	2	1

9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	2	3	3	4	4	4	3	3
3	4	4	4	4	3	4	4	4
3	2	4	3	3	4	2	4	3
4	4	2	2	2	3	4	3	4
2	4	2	4	4	2	4	2	4
4	4	4	4	4	3	2	4	4
3	3	2	2	2	3	2	4	3
3	4	4	3	4	3	3	3	3
3	3	2	4	3	3	4	3	4

9	10	11	12	13	14	15	16	17
3	2	3	3	3	2	2	3	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	4	2	2	2	1	2	1	3
2	3	3	2	2	1	2	3	3
1	2	2	3	2	2	2	2	3
2	2	3	3	3	2	3	3	2
2	3	2	3	2	3	2	2	2
3	2	2	1	2	2	2	2	2
3	2	2	2	3	3	2	3	3

18	19	20	21	22	23	24	25	jmlh
4	4	4	3	3	4	4	4	88
4	2	4	4	2	4	4	3	82
4	4	4	2	4	4	2	3	82
4	4	3	2	4	3	4	1	79
4	3	4	4	2	4	4	1	84
4	4	4	4	3	2	2	4	81
4	4	3	4	2	3	3	2	81
4	4	3	4	3	3	3	2	90
2	4	2	3	2	2	2	2	76

18	19	20	21	22	23	24	25	jml
1	2	1	2	1	2	3	1	39
1	2	4	3	1	1	1	1	36
2	1	2	1	2	1	1	2	33
1	1	1	2	1	3	2	3	39
2	1	2	1	2	1	4	1	40
1	1	2	1	2	3	4	5	42
1	2	1	1	2	1	1	2	33
1	4	1	1	2	1	2	1	38
3	1	2	1	1	1	1	1	36

18	19	20	21	22	23	24	25	jmlh
2	4	3	4	2	4	4	3	80
4	2	4	4	4	3	4	4	85
2	4	4	3	3	4	4	3	82
4	2	4	4	4	3	3	3	78
2	2	2	3	2	3	4	4	78
4	3	2	4	2	3	3	1	81
2	4	4	3	2	3	2	4	72
2	4	2	3	4	2	4	3	78
4	3	2	4	2	4	4	2	85

18	19	20	21	22	23	24	25	jmlh
2	3	2	3	2	3	3	3	63
2	2	3	2	2	3	2	2	51
3	1	3	2	2	2	2	2	55
3	2	2	2	2	3	2	2	56
2	3	2	3	2	2	2	3	55
2	2	2	2	2	3	2	2	57
2	2	2	2	3	3	2	2	58
2	2	2	3	3	3	3	3	60
2	2	3	2	4	2	2	3	62





**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

KARTU KONSULTASI

Nama : Eva Windriasari
NPM : 1411080044
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/BK
Pembimbing I : Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

No.	Tanggal Konsultasi	Masalah yang dikonsultasikan	Paraf Pembimbing	
			I	II
1.	03 April 2018	Bimbingan BAB I	
2.	05 April 2018	Bimbingan BAB II	
3.	07 April 2018	Bimbingan BAB I-III	
4.	09 April 2018	ACC Seminar BAB I-III	
5.	09 April 2018	Bimbingan BAB I	
6.	10 April 2018	Bimbingan BAB I-III	
7.	12 April 2018	ACC Seminar BAB I-III	
8.				
9.				
10.				
11.				

12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Bandar Lampung, September 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Deden Makbuloh, M.Ag
NIP. 197305032001121001

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032001



Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	No butir		Pertanyaan	
			Item favorabel	Item Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
Kecemasan Berbicara Peserta Didik	a. Fisik	1. Detak jantung berdetak semakin cepat	1	14	<ul style="list-style-type: none"> Ketika berbicara di depan kelas detak jantung saya berdetak normal seperti biasa. 	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa detak jantung saya menjadi tidak beraturan ketika berbicara di depan kelas.
		2. Suara yang bergetar	2	18	<ul style="list-style-type: none"> Saya menggerakan anggota tubuh untuk mengatasi kegugupan ketika berbicara di depan kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> Suara saya akan gemeteran ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.
		3. Anggota tubuh bergetar	3, 25	20, 15	<ul style="list-style-type: none"> Ketika berbicara di depan kelas saya merasa baik-baik saja. Ketika berbicara di depan kelas tidak ada anggota tubuh saya yang gemeteran. 	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa yakin dengan kemampuan saya ketika berbicara di depan kelas. Saya merasa tidak malu mengungkapkan pendapat ketika guru memberika pertanyaan.
	b. Mental	1. Sulit mengingat tiba-tiba	4	19	<ul style="list-style-type: none"> Saya mampu mengingat isi materi yang sudah saya kuasai ketika menyampaikannya di depan kelas. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiba-tiba saya sulit mengingat materi yang sudah saya kuasai ketika berbicara di depan kelas.
		2. Lupa apa yang harus dibicarakan	5	17, 11	<ul style="list-style-type: none"> Saya dapat berbicara di depan kelas dengan menggunakan alasan-alasan yang sesuai dengan apa yang sudah saya siapkan. 	<ul style="list-style-type: none"> Ketika berbicara di depan kelas saya banyak menggunakan kata "emm" sehingga membuat kalimat yang saya ucapkan menjadi terputus-putus. Ketika melakukan presentasi, saya menjadi lupa dengan apa yang harus saya sampaikan.
		3. Sering mengulang kata-kata	6, 21	16, 10	<ul style="list-style-type: none"> Ketika berbicara di depan kelas kalimat yang saya sampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> Saat berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga kalimat yang saya

					<p>dapat tersusun dengan baik dan benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya dapat berbicara dengan tenang tanpa terbata-bata ketika berbicara di depan kelas. 	<p>ucapkan tidak tersusun dengan baik dan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketika berbicara di depan kelas saya merasa cemas sehingga pengucapan kata-kata saya sering salah.
	c. Emosional	1. Rasa tidak mampu	7, 23	12	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa yakin dengan kemampuan saya ketika berbicara di depan kelas. • Ketika berbicara di depan kelas saya merasa optimis dalam menyampaikan materi yang sudah saya siapkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak yakin dengan kemampuan saya ketika harus berbicara di depan kelas.
		2. Rasa malu	8, 13, 22	9, 24	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa tidak malu mengungkapkan pendapat ketika guru memberikan pertanyaan. • Saya tidak malu menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi. • Ketika berbicara di depan kelas saya tidak merasa malu.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa malu ketika harus mengungkapkan pendapat di depan kelas. • Saya malu untuk menawarkan diri menjadi moderator kelompok ketika melakukan presentasi.

GAMBARAN KETIKA MELAKUKAN PENELITIAN



Gambar 1. *Pretest* kelas eksperimen untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara



Gambar 2. *Pretest* kelas kontrol untuk mengetahui tingkat kecemasan berbicara



Gambar 3. Pemberian *treatment* pada kelas eksperimen



Pemberian *treatment* pada kelas eksperimen.



Gambar 4. Pemberian *treatment* pada kelas kontrol



Gambar 5. *Posttest* kelas eksperimen untuk mengetahui penurunan pada kecemasan berbicara.



Gambar 6. *Posttest* kelas kontrol untuk mengetahui penurunan pada kecemasan berbicara.

KISI-KISI WAWANCARA

Narasumber : Cindi Kalisa S.Pd

Sekolah : SMA Negeri 3 Bandar Lampung

Tanggal wawancara : 28 Maret 2018

A. Pengantar

1. Pelaksanaan wawancara ini digunakan untuk mendapatkan tambahan informasi mengenai peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara.
2. Wawancara dilakukan ketika guru Bimbingan Konseling memiliki waktu luang.
3. Peneliti melakukan wawancara berkaitan dengan kecemasan berbicara peserta didik.

B. Daftar Pertanyaan

1. Apakah ada peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara?
2. Kira-kira berapa persen peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di dalam satu kelas?
3. Biasanya hal apa yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan berbicara?
4. Tindakan apakah yang dilakukan oleh pihak guru ketika mengetahui ada peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara?
5. Apakah ada perubahan yang dialami peserta didik setelah diberi tindakan tersebut?
6. Upaya apakah yang sudah dilakukan guru BK untuk menangani permasalahan tersebut?
7. Adakah dampak yang timbul ketika peserta didik mengalami kecemasan berbicara?
8. Kapan pelaksanaan layanan yang berkaitan dengan kecemasan berbicara dilakukan?

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019

- A. Topik Permasalahan/Bahasan : Relaksasi Otot
- B. Bidang Bimbingan : Sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan/ Hasil yang Ingin Dicapai :
- a. Siswa memahami dan mengerti tentang relaksasi otot
 - b. Siswa dapat menerapkan gerakan-gerakan relaksasi otot
- F. Sasaran Layanan : Peserta Didik X IPS
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :
- a. Tahap Pembentukan
 - 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan terima kasih
 - 2. Mengajak siswa untuk berdo'a terlebih dahulu
 - 3. Menjelaskan pengertian, dan tujuan bimbingan kelompok
 - 4. Menjelaskan asas-asas dan tata cara dalam bimbingan kelompok
 - 5. Melakukan pengenalan dan dilanjutkan dengan rangkaian nama
 - b. Tahap Peralihan
 - 1. Tanya jawab mengenai kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
 - 2. Mengenali suasana di dalam kelompok untuk memasuki tahap berikutnya
 - c. Tahap Kegiatan
 - 1. Konselor mengemukakan topik bahasan yang telah ditetapkan.
 - 2. Tanya jawab tentang topik yang ditentukan bersama dan membahas topik tersebut secara tuntas
 - 3. Selingan dan *ice breaking*
 - 4. Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang segera dilakukan berkenaan dengan topik yang dibahas)
 - d. Tahap Pengakhiran
 - 1. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri
 - 2. Anggota kelompok mengemukakan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

3. Pembahasan kegiatan lanjutan
4. Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan tanggapan
5. Konselor mengucapkan terima kasih dan mengajak anggota kelompok untuk berdo'a

- H. Metode : Ceramah, diskusi, dan tanya jawab
- I. Tempat Penyelenggaraan : di dalam kelas
- J. Waktu/Tanggal : 1 x 45 Menit/17 Agustus 2018
- K. Penyelenggara Layanan : peneliti
- L. Alat dan Perlengkapan yang digunakan :-
- M. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut Layanan :
- a. Penilaian Jangka Pendek : Pengamatan langsung terhadap perilaku dalam memahami gambaran tentang kehidupan
 - b. Tindak Lanjut : Bila siswa belum menunjukkan perubahan yang berarti dalam layanan ini perlu adanya layanan konseling individual
- N. Keterkaitan Layanan ini dengan Layanan Kegiatan Pendukung : Kehadiran peserta didik.

Bandar Lampung, Agustus 2018

Guru BK

Mahasiswa Peneliti

Cindi Kalista

Eva Windriasari

LAMPIRAN

Ringkasan Materi

RELAKSASI OTOT

A. Pengertian Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan yang bisa dilakukan dimana saja. Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Teknik relaksasi otot adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara fokus pada kontraksi dan relaksasi otot-otot tubuh.

B. Tujuan Terapi Relaksasi

Menurut Herodes (2010), Alim (2009), dan potter (2005), tujuan dari teknik ini adalah untuk:

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic.
2. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen;
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks;
4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi;
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan
7. Membangun emosi positif dari emosi negative.

C. Langkah Melakukan Gerakan Relaksasi Otot

- a. Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, peserta didik dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

- b. Gerakan 2 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

- c. Gerakan 3 : ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

- d. Gerakan 4 : ditunjukkan untuk melatih otot bahu.

Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.

- e. Gerakan 5 dan 6 : ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi dan mata).

Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- f. Gerakan 7 : ditunjukkan untuk melemaskan otot rahang.

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

- g. Gerakan 8 : ditunjukkan untuk melemaskan otot sekitar mulut.

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

- h. Gerakan 9 : ditunjukkan untuk melemaskan otot bagian belakang.

Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

i. Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.

Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

j. Gerakan 11 : ditunjukkan untuk melatih otot punggung.

Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

k. Gerakan 12 : ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

l. Gerakan 13 : ditunjukkan untuk melatih otot perut.

Tarik dengan kuat perut kedalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

m. Gerakan 14-15 : ditunjukkan untuk melatih otot kaki (seperti bahu dan betis).

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019

- A. Topik Permasalahan/Bahasan : Desensitisasi Sistematis
- B. Bidang Bimbingan : Sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan/ Hasil yang Ingin Dicapai :
- a. Siswa memahami dan mengerti tentang teknik desensitisasi sistematis
 - b. Siswa dapat menerapkan teknik desensitisasi sistematis
- F. Sasaran Layanan : Peserta Didik X IPS
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :
- a. Tahap Pembentukan
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan terima kasih
 2. Mengajak siswa untuk berdo'a terlebih dahulu
 3. Menjelaskan pengertian, dan tujuan bimbingan kelompok
 4. Menjelaskan asas-asas dan tata cara dalam bimbingan kelompok
 5. Melakukan pengenalan dan dilanjutkan dengan rangkaian nama
 - b. Tahap Peralihan
 1. Tanya jawab mengenai kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
 2. Mengenali suasana di dalam kelompok untuk memasuki tahap berikutnya
 - c. Tahap Kegiatan
 1. Konselor mengemukakan topik bahasan yang telah ditetapkan.
 2. Tanya jawab tentang topik yang ditentukan bersama dan membahas topik tersebut secara tuntas
 3. Selingan dan *ice breaking*
 4. Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang segera dilakukan berkenaan dengan topik yang dibahas)
 - d. Tahap Pengakhiran
 1. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri
 2. Anggota kelompok mengemukakan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok

3. Pembahasan kegiatan lanjutan
4. Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan tanggapan
5. Konselor mengucapkan terima kasih dan mengajak anggota kelompok untuk berdo'a

- H. Metode : Ceramah, diskusi, dan tanya jawab
- I. Tempat Penyelenggaraan : Di dalam kelas
- J. Waktu/Tanggal : 1 x 45 Menit/17 Agustus 2018
- K. Penyelenggara Layanan : Peneliti
- L. Alat dan Perlengkapan yang digunakan :-
- M. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut Layanan :
- a. Penilaian Jangka Pendek : Pengamatan langsung terhadap perilaku dalam memahami gambaran tentang kehidupan
 - b. Tindak Lanjut : Bila siswa belum menunjukkan perubahan yang berarti dalam layanan ini perlu adanya layanan konseling individual
- N. Keterkaitan Layanan ini dengan Layanan Kegiatan Pendukung : Kehadiran peserta didik.

Bandar Lampung, Agustus 2018

Guru BK

Mahasiswi Peneliti

Cindi Kalista

Eva Windriasari

LAMPIRAN

Ringkasan Materi

DESENSITISASI SISTEMATIS

A. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertai respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

B. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain.
2. Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
3. Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu

C. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Analisis Perilaku yang menimbulkan masalah (kecemasan/ketakutan)
2. Menyusun Hierarkhi atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan masalah (ketakutan/kecemasan) dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.

3. Memberi latihan-latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
4. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain.
5. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
6. Bila pada suatu situasi klien merasa cemas/gelisah, konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi.
7. Menyusun Hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya pada selembar kertas.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019

- A. Topik Permasalahan/Bahasan : Mereview atau Mengulas Kembali Mengenai Relaksasi Otot dan Teknik Desensitisasi Sistematis
- B. Bidang Bimbingan : Sosial
- C. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman
- E. Tujuan Layanan/ Hasil yang Ingin Dicapai :
- a. Peserta didik memahami dan mengerti tentang relaksasi otot dan teknik desensitisasi sistematis
 - b. Peserta didik dapat mengetahui poin utama dari relaksasi otot dan teknik desensitisasi sistematis
 - c. Peserta didik diharapkan dapat menerapkan materi yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- F. Sasaran Layanan : Peserta Didik X IPS
- G. Uraian Kegiatan dan Materi Layanan :
- a. Tahap Pembentukan
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan salam dan terima kasih
 2. Mengajak siswa untuk berdo'a terlebih dahulu
 3. Menjelaskan pengertian, dan tujuan bimbingan kelompok
 4. Menjelaskan asas-asas dan tata cara dalam bimbingan kelompok
 5. Melakukan perkenalan dan dilanjutkan dengan rangkaian nama
 - b. Tahap Peralihan
 1. Tanya jawab mengenai kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
 2. Mengenali suasana di dalam kelompok untuk memasuki tahap berikutnya
 - c. Tahap Kegiatan
 1. Konselor mengemukakan topik bahasan yang telah ditetapkan.
 2. Tanya jawab tentang topik yang ditentukan bersama dan membahas topik tersebut secara tuntas
 3. Selingan dan *ice breaking*
 4. Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang segera dilakukan berkenaan dengan topik yang dibahas)

d. Tahap Pengakhiran

1. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
3. Pembahasan kegiatan lanjutan
4. Anggota kelompok mengungkapkan pesan dan tanggapan
5. Konselor mengucapkan terima kasih dan mengajak anggota kelompok untuk berdo'a

H. Metode : Ceramah, diskusi, dan tanya jawab

I. Tempat Penyelenggaraan : Di dalam kelas

J. Waktu/Tanggal : 1 x 45 Menit/17 Agustus 2018

K. Penyelenggara Layanan : Peneliti

L. Alat dan Perlengkapan yang digunakan :-

M. Rencana Penilaian dan Tindak Lanjut Layanan :

a. Penilaian Jangka Pendek : Pengamatan langsung terhadap perilaku dalam memahami gambaran tentang kehidupan

b. Tindak Lanjut : Bila siswa belum menunjukkan perubahan yang berarti dalam layanan ini perlu adanya layanan konseling individual

N. Keterkaitan Layanan ini dengan Layanan Kegiatan Pendukung : Kehadiran peserta didik.

Bandar Lampung, September 2018

Guru BK

Mahasiswi Peneliti

Cindi Kalista

Eva Windriasari

LAMPIRAN

Ringkasan Materi

RELAKSASI OTOT DAN DESENSITISASI SISTEMATIS

A. Pengertian Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang melibatkan pererakan anggota badan yang bisa dilakukan dimana saja. Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Teknik relaksasi otot adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara fokus pada kontraksi dan relaksasi otot-otot tubuh.

B. Tujuan Terapi Relaksasi

Menurut Herodes (2010), Alim (2009), dan potter (2005), tujuan dari teknik ini adalah untuk:

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic.
2. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen;
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks;
4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi;
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan

7. Membangun emosi positif dari emosi negative.

C. Langkah Melakukan Gerakan Relaksasi Otot

a. Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, peserta didik dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

b. Gerakan 2 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

c. Gerakan 3 : ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

d. Gerakan 4 : ditunjukkan untuk melatih otot bahu.

Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.

e. Gerakan 5 dan 6 : ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi dan mata).

Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

f. Gerakan 7 : ditunjukkan untuk melemaskan otot rahang.

Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.

g. Gerakan 8 : ditunjukkan untuk melemaskan otot sekitar mulut.

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

h. Gerakan 9 : ditunjukkan untuk melemaskan otot bagian belakang.

Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.

- i. Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.

Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

- j. Gerakan 11 : ditunjukkan untuk melatih otot punggung.

Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

- k. Gerakan 12 : ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

- l. Gerakan 13 : ditunjukkan untuk melatih otot perut.

Tarik dengan kuat perut kedalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

- m. Gerakan 14-15 : ditunjukkan untuk melatih otot kaki (seperti baha dan betis).

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

D. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

E. Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain.
2. Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
3. Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandu

F. Prosedur Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Analisis Perilaku yang menimbulkan masalah (kecemasan/ketakutan)
2. Menyusun Hierarki atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan masalah (ketakutan/kecemasan) dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
3. Memberi latihan-latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Kaki klien diletakkan di atas bantal atau kain wool. Secara terinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, kemudian leher dan bahu, bagian belakang, perut dan dada, dan kemudian anggota bagian bawah.
4. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti di pantai, di tengah taman yang hijau dan lain-lain.
5. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
6. Bila pada suatu situasi klien merasa cemas/gelisah, konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan rasa kecemasan/ketakutan yang baru saja terjadi.
7. Menyusun Hierarki atau jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya pada selembar kertas.

Tabel r untuk df = 1 – 50

Df= (N-2)	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Satu Arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Dua Arah				
	0.1	0.5	0.2	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.999
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.576	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.514	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189

36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432



Tabel Z (Normal Standar)

[illegible]

L

A

M

P

I

R

A

N

